الكتاب الخامس : الإجراءات الوقائية

السلسلة الفضية

ثقافة بلا حدود

موسوعة المفاهيم العصرية

محمد عبد الهادي عنان

القاهرة ٢٠٠٨

هذه الموسوعة

تابعت هذا العمل منذ بدايته وهو ينمو ويكبر ، ثم راقبته وهو يتطور ويتشعب ، حتى أصبح مشروعًا يتجاوز قدرات الأفراد ، إلا أن مثل هذا المشروع لا يمكن أن يقوم به غير فرد يملك طاقة مؤسسة ، ذلك أن هذا الفرد المؤسسة هو من يمكن له أن يحقق لمثل هذا العمل التكامل والتوحد ، وينجو به من الإجهاض والتعثر .

ولعل هذه المجموعة من الكتيبات الرشيقة الخفيفة النافعة – بما اتسعت له من موضوعات وما تضمنته من مجالات – تصبح هي الإطار والوعاء الذي يمكن من خلاله أن نبث – بشكل غير مباشر في طلابنا وشبابنا – كل ما نسعى إليه من توجهات واتجاهات ، في قضايا مثل المرور أو الإدمان أو البيئة أو الصحة ؛ وإني لآمل من المؤسسات المعنية استثمار هذا العمل ومساندته ، بديلا عن عقد المؤتمرات وإصدار التوصيات ؛ وهو ما أرجو أن يمتد بي العمر لأشهده وأشارك فيه .

فاطمة عبد المنعم عنان

أم المعلمين

الوكيل الأسبق لوزارة التربية

العضو الأسبق بمجلس الشعب

٨ - ٩ - ١٩٩٧

تحرص الطائرات في الارتفاعات التي تعلو ٣٠ ألف قدم

على توسعة المسافات فيما بينها .. بخاصة على .. المستوى الرأسى

.. المستوى الأفقى

* تفقد أجهزة القياس القدرة على تدقيق القياسات ، في الارتفاعات التي تعلو ٢٩ ألف قدم ، مما يستوجب توسيع المسافة الآمنة بين الطائرات على المستويين الرأسي والأفقي لتجنب تصادمها ؛ إلا أنه توافر حديثا تقنية أكثر دقة - تستفيد من نظم الملاحة التي تستخدم الأقمار الصناعية - أمكن معها الانخفاض بالحد الأدنى للمسافة الآمنة ، على المستوى الرأسي من ٢٠٠٠ قدم(٦٠٠م) إلى ١٠٠٠ قدم (٣٠٠م) ، وعلى المستوى الأفقي من ٨٠ ميل (نحو ١٢٩ كم) إلى ١٢ ميل (نحو ١٩كم) ؛ وهو ما أفاد شركات الطيران اقتصاديا ، نتيجة تقليل مسافات المناورة ، كما أفسح المجال الجوى لعدد أكبر من الطائرات ؛ ويطبق هذا النظام - في الدول المؤهلة له - على الرحلات التي تطير على ارتفاعات تتراوح بين ٢٩ ألف و٤١ ألف قدم .

* تقاس المسافات بالأميال على المستوى الأفقي ، لطول مداها ، ولأنها تأتى في اتجاه حركة الطائرات ؛ بينما تقاس رأسيًا بالأقدام لتفاوت الضغط الجوي علي هذا المستوي ، ولتزايد فرص الاقتراب بين الطائرات .

.. يوفر التقدم التقني والعلمي .. الوسائل التي تجعل الإجراءات الوقائية .. أكثر يسرا ..

ليقي الغراب المكسيكي صغاره .. من اعتداء الطيور الجارحة

فإنه .. يقيد أجنحتها حتي لا تطـــــير خــلفه

.. يقيد أرجــلها حتي لا تخــــــرج وراءه

.. يقيد مناقيرها حتي لا تسمعها الجوارح

* سجل الأستاذ أنيس منصور فى مشهاداته أن قطط أحراش الغابات تعمد قبل انطلاقها لصيد العصافير - لإطعام صغارها - إلى تأمينها بتغطية أجسادها بلعابها الشديد السمية ، حتي لا يقربها النمل ؛ وكذلك حتى لا تقربها القردة ، التي ما تكاد أن تلمسها بلسانها حتي يعلو صراخها ألما ، وربما تصاب بالإغماء .

* كذلك فإنه عندما يغادر الغراب المكسيكي عشه تاركا صغاره وحدهم ، فإنه يلف علي مناقيرهم خيوطا حتى لا يمكن لها الصياح ، كي لا تسمعها الطيور الجارحة فتنقض عليها ؛ بل إن الغراب المكسيكي يبني إلي جوار عشه عشا آخر يضع به أحجار بيضاوية الشكل ، فإذا أحست بقدوم الطيور الجارحة لالتهامها أخفت صغارها تحتها .

.. تكون الإجراءات الوقائية قاسية أو لينة .. على قدر المخاطر المتوقعة ..

اشترطت مصر لعرض آثار توت عنخ آمون بلندن

.. نقلها على ثلاث طائرات

.. نقلها على طائرة واحدة

* استمرت المفاوضات بشأن عرض آثار توت عنخ آمون بلندن لنحو ٣ سنوات عام ١٩٧٢، لتأمين أول سفر للملك الفرعون ، وقد تم التامين على المجموعة الأثرية التى بلغ وزنها ٣ آلاف كيلو جرام بمبلغ ١٠ مليون جنية ، بمعدل ١٠ آلاف عن كل كجم ، وهو مبلغ يزيد ١٠مرات عن سعر كيلو الذهب آنذاك ، وبلغ تأمين القناع وحده مليون جنيه ؛ وقد انتهت المفاوضات إلى نقل الآثار على ٣ طائرات لتوزيع المخاطر،على أن تكون إحداها حربية ، وألا تزيد حمولة أي منها على ١٠٠٠كجم ؛ وقد قام السلاح الجوى البريطاني بنقل الآثار من القاعدة الجوية فى انجلترا إلى المتحف البريطاني ؛ كما اتخذت الإجراءات لهبوط الآثار بسترات ضد الغرق فى البحر ؛ بالإضافة إلى الاتفاق على ألا يزيد عدد الزوار - الذين بلغوا مليون زائر خلال ٦ أشهر - داخل المتحف فى أي من الأوقات عن ألف شخص ، حماية للآثار من أنفاسهم .

* افتتحت الملكة إليزابيث الثانية المعرض عام ١٩٧٢ ، وعندما بلغت التمثال إنحنت أمامه إجلالا .

. إن توزيــع المخـــاطر .. من أهم قــواعــد واحــكام تفعــيل الإجـــراءات الوقــائيــة .

فَرضَ التطعيم الإجباري ضد الفيروس الكبدي .. A الأقـــل خـطرًا

.. B

.. C الأكـثر خـطرًا

* تنقسم الفيروسات المسببة للالتهابات الكبدية لثمان فئات ، أكثرها إنتشارا ((A ، B ، C)) ؛ ويتوفر تطعيم مضاد لكل من ((A))و ((B)) ، إلا أنه لاعتبار أن ((A)) غير وبائي ومحدود الخطورة ، فقد اقتصر التطعيم الإجباري للأطفال في مصر على الفيروس ((B)) ، الأكثر قابلية للعدوى ، إلا أنه لم يتوافر تطعيم فعال لـ ((C)) .

* وإذا كانت العدوى بالفيروس ((A)) تتحقق عن طريق البول والبراز ، فإن العدوى بـ ((B)) و ((C)) تتحقق عن طريق الدم في الأساس ؛ كما أن ((B)) قد ينتقل عن طريق المعاشرة الزوجية . ويجب أن يحرص الأشخاص الأكثر تعرضا للإصابة على الفحص الدوري وعلى التطعيم ، وبخاصة من يحتاجون لعمليات نقل دم ، ومن يترددون على عيادات الأسنان ؛ كما يجب البعد عن العوامل التى تزيد من تأثير الفيروس مثل السمنة المفرطة وتناول السجائر والكحوليات والأغذية المحفوظة ، أو الإصابة بفيروس آخر مثل ((B)) ؛ كما يجب على المقدمين على الزواج الكشف المسبق عن الفيروسات الكبدية ، خاصة وأنها تنتقل من الأم إلى الجنين .

... يجب أن تكون التدابير الوقائية الإجبارية .. على قدر الضرورة ..

يُحظر في العاصمة الصينية ((بكين)) .. الإنجاب

دون الحصول على تصريح .. من مجلس المدينة

.. من طبيب الأسرة

* بلغ تعداد الصين عام ١٩٤٩ نحو ٥٥٠ مليون نسمة ، وقفز عام ٦٩ إلى ٨٠٠ مليون نسمة ، مما حتم التخطيط للسيطرة على عملية النمو السكاني ، والانخفاض بمعدل المواليد خلال ٢٠ عاما من ٣٥ / ألف إلى ١٥/ ألف ، وصولا إلى عدم تجاوز تعداد السكان عام ٩٧ أكثر من ١٢٤٠ مليون ؛ وهو ما أوجب فرض ضوابط قاسية ، منذ عام ١٩٧٨ ، بلغت حد إلزام الأسرة بإنجاب طفل واحد ، وحرمان الطفل الثاني من مجانية الرعاية الصحية والتعليمية والترفيهية ؛ وإن كان يُسمح بطفل ثان فى الريف إذا لم يكن الأول ذكرًا .

* وفى عام ١٩٨٨حظر فى العاصمة بكين تحديدا على غير أهلها العمل أو التعلم أوالسكن بها ، كما حظر الإنجاب قبل الحصول على موافقة مجلس المدينة ؛ الأمر الذى قد يتأخر لسنوات ، إذ يتوقف بلوغ الدور على وفاة أحد السكان ، تثبيتا لتعدادها عند ١٠ ملايين نسمة .

.. كلما استفحلت المشكلات وتسارع معدل تضخمها .. وجب سد منابعها بإجراءات حاسمة .

يحرص الأثريون .. عند فتح المقابر لأول مرة

على ألا تكون .. ذقونهم حليقة

.. لِحاهم طويلة

* يؤكد د. زاهي حواس عالم المصريات أنه لا صحة لما يشاع عمَّا يُسمى بـ ((لعنة الفراعنة)) ، وأن ما سُطر على جدران المقابر الفرعونية من تهديدات لمن يقتحمها ، ليست إلا أمانيّ ؛ وأن كل ما في الأمر أن احتباس هواء المقابر لآلاف السنين يجعله فاسدًا ، مليئا بغاز أول أكسيد الكربون السام ، وبالميكروبات المتحوصلة والفيروسات والفطريات الكامنة ((التي تنشط إذا ما تنفست أوكسجين الهواء)) ؛ الأمر الذي يستوجب فتح منافذ المقابر لتجديد هوائها ، قبل النزول إليها بنصف ساعة .

* وللحد من احتمال أن يتسلل التلوث إلى المنقبين والحفارين ، فإن د. حواس ينبههم إلى عدم حلق ذقونهم قبل النزول إلى المقابر ، حتى لا تصبح مسام الجلد التي تفتحت بفعل شفرة الحلاقة ، ذات قابلية لنفاذ الميكروبات والفيروسات ؛ مثلما حدث مع اللورد كارنفون الذي تعرض للدغة بعوضة ، طالته أثناء حلاقة ذقنه - بعد عدة شهور من اكتشافه لمقبرة توت عنخ آمون - مما أدى لإصابته بتسمم دموي أدى لوفاته .

. قد يُغنينا قدر من التحوّط والتحفّظ .. عن التعرض لما لا تحمد عُقباه .

منعًا لتعرض مخزون النمل من الحبوب للإنبات .. فإنه يَعمد لتجزئتها

.. فإنه يَعمد لطحـنها

* لكي لا تتعرض الحبوب التى يختزنها النمل - أثناء فترة البيات الشتوي - للإصابة بالعفن ، فإنه يُضيف إليها ماءً ، كي تتحول من سكريات معقدة إلى سكريات ثنائية ؛ ثم يضعها في الشمس إلى أن تجف ويتوقف التفاعل ، ثم يخزنها ؛ إلا أنه يعمد قبل ذلك إلي فلق كل منها إلى نصفين ، حتى لا تنبت جذورا وأوراقا ؛ ولما كان التنصيص لا يكفى لمنع « حبة الكزبرة » من الإنبات ، فإنه يقسمها لأربعة أجزاء .

* تبنى مجتمعات النمل الإفريقي قراها على مساحة قد تصل إلى ٢٠٠م٢، تشق فيها الطرق والأنفاق ، وتنشئ الحقول والمزارع ، وتقيم الصوامع والمخازن ؛ وقد تحوى القرية الواحدة بضع عشرات أو مئات الآلاف من النمل.

* يعرف ٦ آلاف نوع من النمل ، يتغذى بعضها على اللحوم ، وبعضها الآخر على البذور ؛ ويستسيغ بعضها عسل نوع من حشرة المن ، ومن الطريف أنه يربيها كما يُربى المزارع أبقاره .

* بعد أن تستطلع النملة مواضع تواجد الطعام ، تفرز في طريق عودتها سائلا ذو رائحة ، يسترشد رفاقها به في التعرف على الطريق إلى الطعام ؛ وتستطيع النملة الواحدة أن تحمل أكثر مما يعادل وزنها ٢٠ مرة .

.. يلزم اتخاذ إجراءات وقائية أكثر تشددا .. مع بعض الحالات دون غيرها .

تنطلق الوسائد الهوائية للسيارات .. فور استخدام الكوابح

.. فور وقـــوع الصدام

* تنطلق الوسائد الهوائية للسيارات ((Airbags)) من أسفل المقود ، لتحول دون ارتطام السائق به ، عند تعرضه لحادث ؛ ولما كان انتفاخ الوسائد يكون منعدم الجدوى إذا حدث بعد وقوع الاصطدام ، فإن آليات انتفاخها تبدأ بمجرد استشعار الخطر (المقترن بحدة استخدام الكوابح أو تراجع مفاجئ لانطلاق السيارة أو انخفاض مفاجئ لضخ الوقود) ؛ كي تكون جاهزة لامتصاص الصدمة قبل وقوعها ، وتجنيب السائق التعرض لكسور أو تهتكات بالأنسجة أو إصابات بالجذع والرأس ؛ كما استحدثت وسائد من وحدتين لوقاية السائق من شر الاختناق بالوسادات الكبيرة .

* يتكون هواء الوسائد نتيجة تفاعل كيميائي (بين أزايد الصوديوم ونترات البوتاسيوم وثاني أكسيد السيليكون)، داخل مِفاعل متصل بجهاز استشعار ، يعطي إشارة لبدء التفاعل المطلوب بين هذه المواد ، فينطلق غاز النيتروجين بسرعة ٤٠٠ كم / س ، وهو غاز خامل غير قابل للاشتعال . وتكفى ١٣٠ جم من ((أزايد الصوديوم)) لإنتاج ٦٧ لترا من غاز النيتروجين لملء وسادة السائق- أو وسائد الركاب التي تنطلق من المقاعد والأبواب - في نصف ثانية ؛ على أن هناك اتجاها لإنتاج وسائد في مقدمة السيارة ، حماية للمشاة من مخاطر الاصطدام بها .

* من اللازم إدراك أن وجود الوسائد ، لا يعفي من ضرورة شَد الأحزمة ، ذلك أن الدور الوقائي للوسائد جزئي

. تكون الإجـراءات الـوقـائـيـة .. أكثر فاعلية كلما اقترنت بمؤشـرات ذكـية وفعالة.

تحمي النظارة الشمسية العيون

من أضرار الأشعة .. فوق البنفسيجية

.. تحت الحمراء

* الأشعة فوق البنفسجية ذات تأثير كيميائي له فوائده وأضراره ، وأهم هذه الفوائد تحويل مواد معينة تحت الجلد إلى فيتامين « د » ؛ وأما الأضرار فتقع على العين والجلد ، ويتزايد الضرر بدرجة أعلى عند الشواطئ ، حيث تعكس الرمال البيضاء وسطح المياه الأشعة فوق البنفسجية، مما يضاعف من آثارها خاصة في فترة الظهيرة . وتحمي النظارة الشمسية العين من هذه الأضرار (لاعتبار أن الأشعة فوق البنفسجية لا تخترق الزجاج وإنما تنعكس عليه) ، كما تمتص القرنية أغلب موجاتها قبل أن تصل إلى الشبكية .

* أما الأشعة تحت الحمراء فذات تأثير حراري وتخترق الزجاج ؛ مما يلزم معه الحذر منها عند متابعة الكسوف الجزئي للشمس ، ويوجب ضرورة استعمال نظارات خاصة عند متابعته .

... لفاعلية الإجراءات الوقائية حدود .. يختلف مدي تأثيرها حسب طبيعة العناصر ..

يشمل غسل الخضروات الورقية بالبرمنجنات .. ما يؤكل طــازجًا

.. ما يؤكل مطـهـوًا

.. الخضروات بنوعيها

* شاع قلق شديد عندما اكتشف الباحثون أن « دودة الفاشيولا » تشارك « دودة البلهارسيا » الفتك بأكباد المصريين ؛ وهو ما حفز علماء مصر على تحرى مختلف الوسائل لمقاومة انتشارها .

* أثبتت د. إيمان كامل - الباحثة بالمركز القومي للبحوث - إمكان استخدام العقار المستخدم في العلاج البيطري للماشية المصابة بالفاشيولا لعلاج الأشخاص المصابين بها . وتنصح الباحثة بغسل الخضروات الورقية جيدا بالماء الجاري ورقة ورقة ، ثم نقعها في محلول البرمنجنات المخفف ، وإن لم يوجد ففي ماء مضاف إليه الليمون أو خل التفاح ، ثم إعادة غسلها . ويشمل هذا الإجراء الخضروات التي تؤكل نيئة مثل الخس ، والتي تؤكل مطهوة مثل الملوخية ؛ ذلك أن الغليان والطهي لا يقضيان على دودة الفاشيولا ؛ وإن كان من الأفضل التركيز على القضاء على الحشائش التي تمر خلالها مراحل دورة حياة دودة الفاشيولا .

.. تختلف فاعلية الإجراءات الوقائية من حالة لأخرى .. حسب طبيعة الخطر وطبيعة أسبابه .

لا يُحقق التطعيم السنوي ضد الأنفلونزا فاعليته قبل .. عدة أيـــام .. عدة أسابيع

* لا تتعدى فترة حضانة الأنفلونزا ٣ أيام ؛ ثم تظهر أعراضها في صورة قشعريرة والتهاب بالحلق ورشح بالأنف وفقد للشهية وموجات كحة جافة ، مع شعور بالإعياء وبآلام في العضلات والعظام ، وبسخونة قد تصل إلى ٤٠ ٥م . وعلاج الأنفلونزا هو الراحة التامة لنحو ٣ أيام ، والمداومة على تناول السوائل الخفيفة ، وعلى استخدام مخفضات الحرارة عند اللزوم ، مع ضرورة مراجعة الطبيب حالة التهاب القصبة الهوائية والشعب والرئتين ؛ ولا تستخدم المضادات الحيوية إلا اتقاءً لمضاعفات العدوى البكتيريه اللاحقه للعدوى الفيروسية ؛ أو لاتقاء الأعراض المصاحبة لمن تقل أعمارهم عن السنتين أو لمن تجاوزا الستين ، لضعف مقاومتهم ، ولضيق الشعب الهوائية لديهم ؛ كما يجب أخذ الحيطة عند تطعيم المصابين بأمراض القلب والصدر ونقص المناعة .

* تحدُ الطعوم السابقة على الإصابة منها بنسبة ٩٠% ؛ شرط تناولها أول مرة قبل التعرض لها بنحو شهر ونصف ، إلا أن فاعليتها تنشط في السنوات التالية قبل مرور٢-٤ أسابيع ؛ مما يوجب تناولها في شهر أكتوبر ؛ ويفضل إعطاؤها على جرعتين لمن هم أقل من ١٢ سنة . ولما كانت فيروسات الأنفلونزا تتحور صورتها ، فإن تحديد هوية الفيروس الوبائى الجديد تبدأ فى نهاية الصيف لتحضير التطعيم المناسب ، من خليط من الفيروسات المتنوعة .

... يجب التبكير في اتخاذ الإجراءات الوقائية .. بالقدر الذي يتيح لها تفعيل آلياتها ..

حرص اليابانيون على تعلم اللغات الأجنبية .. استماعًا ومحادَثة .. كتـــابـة وقــراءة

* وعـيا بقـول الرسـول ρ « مـن تعـلم لغـة قـوم أمـن مكـرهم » كـان الحـرص علـى تعـلم الفارسـية والرومانية فى صدر الإسلام - وقت أن كانت الغلبة لهما ؛ على أن تعـلم اللغات الأجنبيـة يجب ألا يكـون علـى حساب اللغة القومية ، لما سوف يسببه ذلك من تفسخ لأوصال المجتمع وفقد لهويته ؛ لذلك تحرص دول مثل اليابان وفرنسا على ألا يتعلم التلاميذ غير لغتهم القومية قبل سن الرابعة عشرة ، حتى لا تتداخل مع اللغة الأم وتزاحمها ؛ وحتى لا يفضى تعلم لغة الآخر إلى الذوبان في ثقافته ؛ وإلا أدى ذلك لتقمص شخصيته وتلبس قيمه ومفاهيمه ، وهو ما ينتهي إلى التمزق بين انتمائين والتـشتت بين ثـقافـتين . ولقد حرصت اليابان تحديدا منذ إذعانها للاحتلال الأمريكي - بعد هزيمتها في الحرب العالمية الثانية - على أن يتعلم تلاميذها اللغة الإنجليزيـة بكفاءة ؛ على أن يكون التركيز على مهارة الكتابة والقراءة ، باعتبارهما وسيلة نقل العلوم والتراسل التجـارى ، وعلى تحجيم مهارة الاستماع والمحادثة ، حتى لا تكون مدخلا للذوبان في الآخـر .

* حقق اليابانيون مركزا متقدما بين الدول أكثر تقدما ، اعتمـادا علـى لغتهم ، رغم صعـوبتها ، التـى يشهد عليها المبشرون الإنجيليون الذين نعتوها بلغة الشيطان ، عندما أعيتهم الحيل فى تعلمها .

... لابد من ممارســة الإجـراءات الوقــائية بـوعي وبحـدود .. حتى لا نضـل عـن أهـدافـنا .

وقاية لموسكو من تراكم الثلوج .. يتم إجهاض السُحب

.. يتم تشتيت السُحب .. قبل وصولها

* لما كانت موسكو تعانى من نقص حاد فى الموارد المائية فإن علمائها يدفعون السُحب القادمة إليها باتجاه الجنوب الغربى ؛ ثم ترشها الطائرات بمواد كيميائية ، لتسييلها داخل خزانات لتغذية المدينة بالمياه ؛ وهو ما وفر أيضا ثلثي تكلفة تجريف التراكمات الثلجية التى تغطى شوارعها ، المقدرة سنويا بـ ٢ مليار $ ؛ إضافة لما تسببه من تعطيل لحركة المرور، ولدورة الإنتاج . كذلك فقد أعلن الصينيون أنهم لن يسمحوا للأمطار بالهطول أثناء إقامة الألعاب الأولمبية على أراضيهم عام ٢٠٠٨، وذلك بمواجهتها بالطائرات والصواريخ والمدافع لإجهاضها

* يُحمّل الهواء ببخار الماء الصاعد من المسطحات المائية وأجسام الكائنات الحية . ولما كان الهواء الساخن - الملامس لسطح الأرض - أقل كثافة من البارد ، فإنه يرتفع إلى أعلى - ليحل محل الهواء البارد - حاملا معه البخار لعدة كيلومترات ؛ ولما كان هذا التيار الصاعد لا يستطيع الاحتفاظ بحرارته في الأجواء العليا ، فإنه لا يستطيع بالتالى الاحتفاظ بأحماله من البخار، التي تتكثف متحولة إلى قطرات ماء على شكل غيمة أو سحابة ، فوق قمة التيار الهوائي الصاعد ؛ وعندما تتجمع هذه القطرات إلى حد يفوق قدرة التيار حملها فإنها تسقط على هيئة أمطار؛ وهي ذات الآلية المستخدمة في الاستمطار الصناعي .

... يكون للإجراءات الوقائية مردود اقتصادي مباشر .. وآخر غير مباشر .

لتجنب ((هشاشة العظام)) .. بعد الأربعين

يجب دعم بنية العظام .. قبل .. سن الـ ١٥

.. سن الـ ٢٥

* تقل قدرة الخلايا العظمية على التجدد اعتبارًا من سن الثلاثين ، مما يُصيبها بالترقق ويعرضها للكسر ؛ مما يوجب دعمها قبل اكتمال النمو (في مطلع العشرينيات) ، لإكسابها رصيدا يساعدها على تغطية عمليات السحب اللاحقة لمحتواها من الكالسيوم على مدى العمر ؛ ابتداءً من تحول الغضاريف إلى عظام أثناء مرحلة تعلم المشي ، ثم مرحلة دخول المدرسة ، ثم فترة المراهقة والنمو؛ كما أن هذا الرصيد يكون سندا للإناث أثناء فترة الحمل والرضاعة ، التي يستهلك الجنين والرضيع خلالها نسبة عالية من كالسيوم العظام ؛ كما أنه يمثل رصيدا عند انقطاع هرمون الإستروجن - المساعد على نقل الكالسيوم من الدم إلى العظام - المترتب على انقطاع الدوره الشهرية عنهن .

* تتعاظم مشكلة الهشاشة مع تزايد متوسط الأعمار ، وقد بلغ من تزيد أعمارهم على ٦٥ سنة - علي مستوي العالم عام ٢٠٠٠- نحو ٣٣٠ مليون ، أصيب منهم ١,٥ مليون بكسر في عنق عظمة الفخذ تحديدا

*

... لا سبيل إلى مواجهة بعض المشكلات .. إلا باستباقها بإجراءات وقائية ..

الوضـع الأمثـل لحـفـظ الخـضـروات .. بالثلاجة

هــو توجـيه أوراقـها .. إلى أعلـى

.. إلى أسـفل

.. إلى اليمين

* ابتكرت اليابان ثلاجة جديدة لحفظ الطعام ، مزودة بنظام تبريد خاص - يحافظ على الخضروات والفواكه طازجة ، ولا يسبب تجعيد قشرتها الخارجية ؛ كما زودت الثلاجة بمواد مستحدثة لتنقية الهواء داخلها ، والقضاء على البكتريا الضارة التي تتلف الأطعمة وتؤذي آكليها ؛ بل أن هذه المواد تمتص الروائح المنبعثة من الطعام المطهو عند وضعه داخل الثلاجة .

* وتوفـر الثلاجـة ميـزة أخرى هـي وجـود عـيون لوضـع الخضروات بـشكل رأسـي ، تكون فيـه الأوراق لأعلـى والجذور لأسفل ، مما يساعد على بقائها طازجة لفترة أطول ؛ إذ يـقلل هـذا الوضـع من تـصاعد « غاز الإيثيلين » ذو الرائحة الكريهة ، والمساعد على انتشار العفـن بباقـي الخضروات ؛ كما يقلل من نسبة فقد الفيتامينات .

.. يساعد الالتزام بالأوضاع الصحيحة المتوائمة مع الطبيعة .. على تحقيق زيادة المناعة.

كانت الملكة فيكتوريا تحرص على

أن تكون مناشف تجفيف الأحبار .. سوداء

.. بيضاء

.. وردية

* ظلت الملكة فيكتوريا تحكم بريطانيا ٦٤ عاما (١٨٣٧ - ١٩٠١) ، كانت تمثل نقطة تحول كبرى في بناء الإمبراطورية ، لما كانت الملكة تملكه من حكمة ووعي ، كفلا لها أن تكون أعظم ملكات إنجلترا . وقد كانت فيكتوريا شديدة الحرص والحذر ؛ حتى أنها لخشيتها من كشف أسرار القصر الملكى ، من خلال ما قد ينطبع من كلمات المكاتبات الرسمية على ((الورق النشاف)) المستخدم فى تجفيف الأحبار، أمرت بان تصبغ أوراق النشاف بالسواد ، حتى لا يظهر أثر للحروف عليها ، بل وأن يتم حرقها بعد ذلك إمعانا فى الحيطة .

* ظهرت فى نهاية القرن العشرين ((مفارم الورق)) ، التي أسهمت فى حل مشكلة التخلص من الوثائق وتأمين أسرارها ضد الإفشاء ، وقد ساعد ذلك على إعادة تدوير النفايات الورقية .

. كلما كانت الإجراءات الوقائية .. أقل تكلفة للوقت والجهد والمال .. كانت أكثر توفيقا .

لا يجب استئصال اللوزتين إلا إذا تكرر التهابهما .. خمس

.. عشر .. مرات في العام

* كان من الشائع المبادرة لاستئصال اللوزتين فور التهابهما ؛ إلا أنه تبين أن لهما دورًا وقائيًا شديد الأهمية ، باعتبارهما المكون الأهم في الجهاز الليمفاوي (جهاز المناعة) ، لحماية الجهاز التنفسي من الملوثات الخارجية ، وهو ما لا يصح إهداره لمجرد التعرض لبعض الالتهابات ؛ إلا أنه يجب استئصال اللوزتين إذا أصبحتا لا تستجيبان للعلاج ، وتكرر التهابهما أكثر من ٥ مرات في العام الواحد ، وتحولتا إلى بؤرة إسفنجية تمتلئ بالصديد والميكروبات ، الأمر الذى يؤدى للإضرار بالقلب والكلى ؛ إضافة إلى التأثير الضار لتكرار تعاطي المضادات الحيوية على الصحة ؛ إضافة إلى أن ألتهابهما يحد من القدرة على تنفس الهواء أو بلع الطعام .

* تبين أن الأجسام المضادة التي تطلقها اللوزتان المصابتان - لمواجهة الميكروبات السبَحية المسببة لـ « الحمى الروماتزمية » - قد تخلط بين هذه الميكروبات وبعض أنسجة الجسم - بخاصة صمامات القلب - فتصيبها بضرر بالغ . ولا تفيد « السلفا » في علاج اللوزتين ، لأنها لا تقتل الميكروب السبحي ؛ كما أنه من الازم استكمال المضاد الحيوي دون انتقاص .

* الخيول هى الحيوانات الوحيدة التى لها لوزتان ، وذلك لأهمية الاحتفاظ بكفاءة وسلامة جهازها التنفسى

.. قد يصبح الجهاز المناعي ذاته .. مصدرًا للمشكلات .. إذا أصابه الخلل .

حدد قانون ((المصارعة الرومانية))

أكبر وزن مسموح به للمصارعين .. بـ ١٣٠

١٦٠

١٩٠ كجم

* يستخدم لاعبو المصارعة الحرة جميع أجزاء الجسم في الصراع ، كما أن جميعها تكون جبهة مفتوحة للخصم دون ضابط ؛ ويكون المصارع هو صاحب قرار قبول أو عدم قبول المواجهة مع خصم أو أكثر ، حتى إن زاد وزنه أو أوزانهم على ضِعف وزنه هو .
* أما المصارعة الرومانية فإنها تكون مقصورة على النصف العلوي للجسم ، ويصنف لاعبوها إلى ستة أوزان بحد أقصى ١٦٠ كجم ، لضمان تحقيق قدر من التكافؤ بينهم على حلبة المصارعة ، حِفاظا على سلامتهم ، وحتى يتاح إظهار فنيات اللعبة .
* تصاب آذان لاعبي المصارعة الرومانية بتشوهات ، لتكرار فركها من الخصوم عمدًا في أرض الحلبة .

.. يجب عدم الاكتفاء بتحديد مواطن الخطر .. وإنما وضع الحدود المساعدة على تأمينها .

للاحتفاظ بسرية .. خلطة تتبيل ((دجاج كنتاكى)) الأمريكية

تقسم الخلطة إلى جزأين .. يتم تجهيزهما .. ببلـدين مخـتلفين

.. بمعملين مختلفتين

* تحاط خلطة ((دجاج كنتاكي)) - التي تتكون من ١١ نوعا من الأعشاب والبهارات - بإجراءات صارمة للحفاظ على سريتها ، ومن هذه الإجراءات قصر العلم بها عدد محدود للغاية من للإفراد ، الذين يوقعون تعهدات بعدم إفشاء ((سر الخلطة)) ؛ كذلك فإنه يتم تقسيم الخلطة لجزأين ، يعد كلا منها بمعمل مختلف ؛ بل إن مثل هذه الشركات قد تسرب ((مكونات للخلطة)) بنسب مغلوطة ، لإظهار عجز الآخرين عن منافستها رغم علانية التركيبة .

* يقال أن أسرة أمريكية قد عثرت عام ١٩٨٨على قائمة بمكونات الخلطة ، التى تستخدم بأكثر من ١٠ آلاف فرع على مستوى العالم ؛ والتى عادت على الشركة بأرباح تزيد على ٢٠ مليار دولار فى ذلك العام وحده .

.. تساعد تجزئة المعلومة لأكثر من جزء .. على الإبقاء على سريتها ..

يساعد التعرض المحدود للذباب على .. اكتساب المناعة ضدالأمراض

.. التعـرض للإصابة بالأمراض

* تنم هيئة الذباب عن الدور الذى هيأه الله له ، إذ يكسو الشعر كامل جسمه - بما فى ذلك سيقانه الستة - إضافة إلى قابلية أقدامه لحمل ملايين الجراثيم ، بفعل مادة لزجة تفرزها غدده الشعرية ؛ وهو ما يؤكد أن نقل الذبابة للأوساخ ليس مصادفة ، وإنما هو دور مرسوم كى تنتقل الجراثيم عبر جسمها ، من شخص لآخر، فينال كل منهم شيئا ضئيلا من أوساخها ، لاستثارة وتدريب وتنشيط وتحفيز الأجهزة المناعية ؛ وبخاصة فى سنوات العمر الأولى ، لذلك فإنة يجب عدم المبالغة فى إحاطة الأطفال بالنظافة ، إلى حد حرمانهم التام من التعرض للتلوث ؛ ولهذا المعنى قال ρ « إذا سقطت لقمة أحدكم فليأخذها .. وليمط عنها الأذى ويأكلها ... » . إلا أنه إذا كان التلوث المحدود يرفع درجة المناعة ، فإن شدة التلوث تسبب العدوى ؛ وكمثال فإن فرص الإصابة بالحمى المعوية تتعاظم إذا بلغت وحداتها الجرثومية ألف مليون وحدة .

* جاء بالحديث الشريف أن الذبابة تحمل فى أحد جناحيها داء وفى الآخر دواء ؛ ويشهد د. زغلول النجار على قيام باحثين مسلمين بإجراء تجارب على مشروبات تم غِمس الذباب بجناحيه فى بعضها ، بينما لم يُغمس فى بعضها غير جناح واحد ؛ فتبين بالفحص المجهرى خلو الأولى من الجراثيم ، وامتلاء الأخرى بها .

> .. يمثـل رفـع القـدرة علـى مـواجهـة المخـاطـر .. أحدأهم العناصر الوقـائيـة .

لضمان وصول « طماطم التصدير » بحالة مناسبة

تقطف ثمراتها .. عند بلوغها درجة نضج ٣٠ %

٧٠ %

* تجمع ثمرات الطماطم عند درجة نضج ٣٠% ، حتى يمكن لأنسجتها تحمل مشقة عمليات النقل ؛ على أن تتم عملية الإنضاج الذاتي لاحقا ؛ كما يلزم الاحتفاظ بعنق الثمرة عند قطفها ، ليحفظ لها مناعتها ورونقها ؛ ويجب أن تكون حباتها متماثلة الحجم ، لتجد قبولا في الأسواق الأوروبية التي تتعامل بالحبة .

* لم تعرف الطماطم قبل مطلع القرن العشرين ، إلا كنبات زينة سمى « تفاح الحب » ، وقد نقلته أوروبا عن أمريكا ، التى كان سكانها الأصليون يعتبرونه نباتا شيطانيا ساما .

* يجب عدم تناول الطماطم المهترئة ، اتقاءً لما تفرزه ما يموج بها من فطريات وجراثيم من مواد ذات تأثير سلبي على كفاءة وأداء الكبد ؛ لذلك يعمل العلماء على إنتاج فواكه وخضروات مقاومة للفساد ، وذلك بتقليل معدلات إنتاجها لغاز الإيثلين الذي يعجل بفسادها .

* أنتج معهد بحوث البساتين أصنافا من الطماطم يمكن لها الاحتفاظ بصلابتها ، خارج الثلاجة لنحو٦ أشهر

.. يجب اتخاذ الإجراءات الوقائية الاستباقية .. فى الوقت الملائم وبالقدر الملائم..

يُغنينا تناول .. تفاحة واحدة

.. ليمونة واحدة .. في اليوم .. عن زيارة الطبيب

* يقول المثل البريطاني إن تناول تفاحة واحدة يوميًا يُغنيك عن زيارة الطبيب ؛ ويقول المثل العربي ((كل تفاحة كل يوم .. تقاطع الطبيب دوم)) . والتفاح فاكهة لذيذة ومفيدة ، فهي تمد الجسم بما يحتاجه من الألياف اللازمة لتنشيط الجهاز الهضمي ، وبالطاقة الخالية من الدهون ؛ كما أنه مفيد للقلب ، لقدرته على محاربة آثار الكوليسترول الضار .

* وتشارك التفاح في ذلك فاكهة ((الكاكا)) لاحتوائها على نسبة عالية التركيز من المعادن والألياف ومركبات الفينول ، وهي في مجموعها عناصر حيوية في مكافحة تصلب الشرايين ، كما يعتقد أن الكاكا تحد من تراكم الشحوم ، وتقي من خطر الإصابة بأورام السرطان ، خاصة لدى البدينات .

* ويأمل العلماء البريطانيون في توافر إمكانية معالجة ثمار التفاح بمادة بروتينية هي الببتيد ، التي توقف نشاط البكتريا المكورة العنقودية المسببة لتسوس الأسنان ، وبخاصة مع اكتشاف جين تساعد إضافته إلى التفاح أو الفراوله على إنتاج هذه المادة بشكل طبيعي ، كما أن مادة البورون المتوافرة في التفاح تقوي العظام وتحول دون إصابتها بالهشاشة ، كذلك فإن التفاح يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الرئة ، ويقوي عمل الرئتين

.. كلما كانت الإجراءات الوقائية .. محل قبول .. كانت أكثر عائدا وأفعل تأثيرا ..

تحكي الأساطير الإغريقية

أن نقطة ضعف ((أخيل)) بطل حرب طروادة .. كانت .. كعبيه .. كوعيه

* يَحكي هوميروس في ((الإلياذة)) أنه في حرب طروادة كان ((أخيل أو أخيلوس)) - أحد أبرز أبطالها - محصنا ضد اعتداءات الآخرين ، إلا أن حصانته لم تكن مطلقة ؛ ذلك أن أمه - عقب ولادته - غمسته عريانا في مياه النهر المقدس ، ليكتسي جسده بمائه المقدس ، كى يحول دون إمكان إيذائه ، ولما كانت أمه ممسكة به من كعبيه ، فإن المياه لم تغمرهما ، ومن ثمة لم يحظيا بالحصانة التي حظيت بها بقية أعضاء جسمه .

* وتروي الأسطورة أن أخيل بعد أن قتل خصمه ((هكتور)) تلقى من عدوه ((باريس)) رُمحًا بدعم من الإله ((أبوللو)) ، فأصابه في وتر عضلة الكعب غير المحصن ، فمات لفوره ، لأن الإصابة طالت نقطة ضعفه ؛ ومن ثمة أصبح تعبير ((كعب أخيل)) يشير لمعنى ((نقطة الضعف)) ، إذ يسمونه فى الغرب ((Tendo Hchilis)) ، إذ أن Tendo تعنى وتر .

.. من المهم أن نقوي نقاط ضعفنا .. وأن نستهدف نقاط ضعف أعدائنا ..

لتسيطر الحكومة الصينية على عدوى مرض ((سارس))

تم ترقيم .. أسِرة المرضى فى المستشفيات

.. مقاعد التلاميذ فى المدارس

* لمحاصرة انتشار عدوى المرض الذى أصاب الآلاف وقتل المئات - خلال أسابيع - بالعاصمة الصينية بكين عام ٢٠٠٣ ، تم إيقاف الدراسة بجميع مدارس المدينة (١,٧ مليون تلميذ) ، ثم أعيدت الدراسة بعدما بدأت معدلات العدوى فى التراجع . إلا أنه صاحبت عودة الدراسة بالمدارس إجراءات وقائية غير مسبوقة ، من بينها قياس درجة حرارة التلاميذ ثلاث مرات يوميا ، وتقليل أعدادهم بالفصول ، وتخصيص مقعد ثابت - يحمل رقما خاصا - لكل منهم ، حتى إذا ما أصيب أحدهم بالمرض أمكن على الفور تحديد أسماء محيطيه ، وعزلهم صحيا ؛ كما شملت الإجراءات التطهير اليومى لأبنية المدارس .

* ((سارس SARS)) مختصر لاسم مرض الالتهاب الرئوي الحاد الوبائي اللانمطي ؛ ومن المحتمل أن يكون وراء انتشاره اعتياد أكل الفئران أو الصراصير فى الصين .

.. ما لم تكن الإجراءات الوقائية متكاملة وحازمة .. فقدت جدواها ..

يُنصح بالاحتفاظ.. بمقدار ثانيتين

.. بمقدار متـرين .. بين السيارات على الطرق السريعة

* لا تمثل السرعة أكثر من ١٥٪ من أسباب الحوادث على الطرق السريعة ، التي ترجع في أغلبها إلى عدم الالتزام بقواعد المرور ؛ وليست السرعة إلا عاملا مساعدًا على زيادة شدة الإصابة ، إذ أنه يصعب معها تدارك الموقف ؛ وتكون عواقب السرعة أكثر خطورة كلما كانت الشبورة كثيفة والطرق مبتلة .

* يهدد التغاضي عن الالتزام بمسافات الأمان بين السيارات في الحارة الواحدة بحدوث صدام ، إذا أبطأت السيارة الأمامية من سرعتها لسبب أو لآخر ؛ وحتى يمكن تأمين الوقت الكافي لامتلاك قائد السيارة الخلفية القدرة على إيقافها فى الوقت المناسب ، يجب الالتزام بترك مسافة تعادل ثانيتين على الأقل ، بما يتناسب مع معدل السرعة ؛ فعندما تكون السرعة ٥٠ كم / س فإن المسافة يجب ألا تقل عن ٢٨م ، وإذا كانت ٩٠ كم / س فإنها ترتفع إلى ٥٠م ، وإذا بلغت ١١٠ كم / س تصبح ٦٢م ، وعند ١٣٠ كم / س تصبح ٧٣م ؛ بل إن هذا الفاصل يجب أن يزيد علي ثانيتين ، لاعتبار أن رد فعل السيارة الخلفية سيكون لاحقا - وليس متزامنا - لما طرأ على حركة السيارة الأمامية ؛ كما تفترض هذه المعادلة أن كتلتي ألسيارتين متساويتان ، مما يوجب إعطاء وقت أكبر ومسافة أكبر إذا كانت السيارة الخلفية أكبر ، لاعتبار أن قوة اندفاع ثقلها سيكون أكبر .

.. يمثل عامل الوقت عنصرا أساسيا .. فى تحقيق فاعلية الإجراءات الاحترازية .

لمنع تعرُض الأجهزة الكهربائية لارتفاع مفاجئ في التيار

يوضع في مسار التيار .. سلك أكثر تحمُلا لشدة التيار

.. سلك أقل تحمُلا لشدة التيار

* يرتفع التيار المغذي للأجهزة الكهربية بفعل أحد احتمالين : انخفاض مفاجئ في الاستهلاك على مستوَى محطة التوزيع المغذية للمنطقة ، أو سحب زائد من أحد الأجهزة نتيجة حدوث تماس كهربي بها . وقد يؤدي ارتفاع التيار إلى اشتعال الضفائر التي لا تتحمل هذا الارتفاع داخل هذه الأجهزة . ولحماية الأجهزة من مخاطر إعطابها يوضع بالوحدات السكنية لوحة تحمل عددا من المنصهرات (الفيوز - Fuses) ، لحماية ما بها من دوائر كهربائية من مخاطر الارتفاع العارض في التيار ، إذ تضم هذه المنصهرات أسلاكا من الرصاص القابل للانصهار الأقل قدرة على تحمل التيار ، التي يُصبح انصهارها الفوري حائلا دون انتقال التيار إلى ما يليها .

* لا زال نظام المنصهرات مستخدما في السيارات في لوحة خاصة ، هي المدخل لوحدات تشغيل الأجهزة (المكيف والزجاج والراديو) ، إلا أنه انتشر بالمنازل استخدام لوحة لفصل التيار (Circuit Breaker) بها مفاتيح تفصل التيار آليًا حالة ارتفاعه كليًا إذا كان ارتفاع في التغذية ، أو جزئيًا إذا نتج عن ارتفاع السحب

.. يكون من المفيد إقامة .. خطوط دفاع متقدمة .. تتلقى الصدمات والضربات المفاجئة ..

ترضع العجول عقب ولادتها .. سائل ((السرسوب))

الغني بالمواد البروتينية والدهنية .. وبالأجسام المناعية

.. وبالأجسام الدفاعية

.. وبالأجسام الهجومية

* تتعاطىَ العجول السرسوب (المسمار) من ضروع أمهاتها ، على مدى الأيام الثلاثة الأولى من ولادتها ؛ وهو محلول مركز أصفر اللون ، غنى بالفيتامينات والأجسام المناعية المضادة للميكروبات ، التى تسبح في وسطٍ من المواد البروتينية والدهنية ؛ ويلزم رضاعة السرسوب عقب الولادة ، لتتحقق فاعليته المناعية في حماية المولود من الأمراض والأوبئة المتواجدة في بيئته الجديدة ؛ ولأهميته يتم توفيره للعجول التى نفقت امهاتها من أمهات أخرى .

* وتنسحب ذات الصورة على أطفالنا ، إذ تبدأ أمهاتهم في إرضاعهم خلال ثلث ساعة من الولادة بذلك السائل المناعي ، الذي يستمر تدفقه لثلاثة أيام ؛ مما يوجب عدم إبداله بالماء المحلى أو اللبن الصناعي

.. إن تعزيز العناصر الوقائية ابتداءً .. خير من بذل الجهود العلاجية لاحقا .

عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي يُحظر فتح أوغلق .. المفاتيح الكهربائية .. المحابس العمومية

* حتى يمكن إدراك تسرب الغاز ، تضيف محطات التوزيع ، واحد على ٢٥ مليون جزء من الملجم من مادة ((Mercpetan)) إلى كل لتر من الغاز ؛ لإكسابه رائحة يسهل تمييزها ، دون أن تؤثر على مواصفات الغاز .

* تكثر الحرائق الناتجة عن تسرب الغاز في الشتاء ، نتيجة انحباسه بسبب إغلاق النوافذ ؛ لذلك تحرص شركات تمديد خطوط الغاز على فتح منفذان للتهوية ، لضمان حدوث تيارهوائي مستمر وهادئ ، يساعد الغاز على التسرب وعدم التراكم ، وكذلك ثاني أكسيد الكربون الناتج عن اشتعال الغاز .

* يجب فتح النوافذ فور استشعار تسرُّب الغاز ؛ وكذلك غلق المحبس الملحق عند فقد السيطرة على التسرب ؛ ويُحظر إشعال السجائر أو أي لهب ، كما يحظر تشغيل أي مفاتيح كهربائية بالفتح أو الغلق ، اتقاءً لحدوث شرارة قد تسبب انفجارًا مدمرًا .

* توجد محابس بكل من الوحدات والعقارات والشوارع والمناطق ، بهدف السيطرة على الموقف عند حدوث تسرب ؛ ويكون الضغط مخففا جدا في الفروع ، بينما يكون مرتفعا في المواسير الرئيسية .

.. يمكن بشيء من التصرف .. ربط الأخطار بمؤشرات دالة عليها .. لاتقائها.

صممت اليابان سيارات .. ذات قابلية للانشطار

.. غير قابلة للانشطار.. عند تعرضها للاصطدام

* صمم اليابانيون سيارات يوجد بمنتصف هيكلها ـ المشكل على هيئة قفص صلب - نقطة ضعف مقصودة ، للمساعدة على انقسام السياره إلى نصفين حالة تعرضها لاصطدام جانبي خطير ؛ لوقايتها من شرور الانبعاج ، الذي قد يُعرض من بداخلها للهلاك ، وبما يساعدهم على الخروج من المقصورة ؛ كما حرصوا على تبطين كل مكونات المقصورة والحد مما بها من زوايا حادة .

* لحماية السيارات من الانقلاب - بخاصة في حالات انفجار الإطارات - ابتكرت إطارات مقاومة للانهيار الحرارى ، إضافة إلى تثبيت آلية تمنع جهاز التوجيه من الانعطاف المفاجئ عند انفجار أحد الإطارات الأمامية ، بما يُبقي السيارة سائرة في خط مستقيم حتى تتوقف . كما ابتكر جهاز رادار يوقف السيارة عند اقترابها من أي جسم صلب ، وجهاز آخر يراقب يقظة السائق وينبهه من الغفلة . وحتى لا تنزلق السيارات ، ابتكرت كوابح (فرامل) مانعة للانزلاق ، تعتمد على تشغيل آلية تعمل ذاتيا على قبض وانفلات الكوابح عدة مرات في الثانية الواحدة .

* كلما طالت مُقدمة السيارة كانت أكثر قدرة على امتصاص الصدمات الأمامية .

. يمكن بابتكارات بسيطة وذكية .. اتقاء المشكلات .. والحد من تفاعلاتها .

يتصور مدخنو الشيشة أن .. المباســم الخاصة

.. الخراطيم الخاصة .. تحميهم من مخاطرها

* يميل مدخنو الشيشة إلى التحلق حولها لتداولها فيما بينهم ؛ وهو ما يؤدى لتناقل الأمراض الصدرية ، التي من أخطرها السل والالتهاب الرئوى ، الذي يتسبب المصاب به في عدوى نحو ٢٠ آخرين . ويتصور البعض خطأ أن احتمالات العدوى - عن طريق تداولهم لشيشة واحدة - تنعدم إذا استعمل كل منهم مبسما خاصا ، غافلين عن سهولة انتقال الميكروبات والفيروسات عبر خرطومها (اللى) لمن يتناوبون عليها ؛ كما يتصور البعض خطأ أن اصفرار مياهها يكون دلالة على تنقيتها من الدخان ومما به من مواد ضارة .

* يؤدى تكرار سحب الأنفاس لسنوات متعاقبة - مع وجود التهابات مزمنة بالجهاز التنفسي - إلى إصابة الحويصلات الهوائية بالانتفاخ والتيبس ، مما يفقدها المرونة والقدرة على الانقباض والانبساط أثناء التنفس بل إن بعض مدخني الشيشة يضعون ورق ألومنيوم على الفحم المشتعل اتقاءً لناره المباشرة ، غير مدركين أن تسخين الفحم يجعل احتراق الطِباق غير كامل ، فينتج عنه غاز أول أكسيد الكربون السام .

* تفشي تدخين الشيشة بمصر في التسعينيات ، حتى تجاوز الاستهلاك السنوى للطباق الخاص بها ٤٠ ألف طن آنذاك ؛ رغم تكرر الإشارة إلى أن أخطار حجر واحد منها يعادل أخطار ٤٠ سيجارة .

... من الخطورة استمرار الممارسات السلبية .. لتوهم اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة .

تسمى البلاد التي تستنسخ برامج الكمبيوتر .. بلاد النسخة الواحدة .. بلاد الغلطة الواحدة

* من شأن عدم توافر الحماية للملكية الفكرية إحجام المبدعين عن تقديم إنتاج جديد ، إذ أن الانتشار غير المشروع لبرامج الكمبيوتر المنسوخة - كمثال - يحرمهم من تحصيل عائد جهدهم ، وبالتالى من الاستمرار فى بذل الجهد ؛ وهو أمر متفشي بالدول الفقيرة ، إلى حد تسميتها ((ببلاد النسخة الواحدة)) ؛ يكفى وصول نسخة واحدة لأي منها كى ينتشر تداولها دون مقابل ؛ لأن مواطنيها - بالإضافة إلى محدودية دخولهم - لا يعون أن سرقة الأفكار أوسع ضررا - ومن ثمة أشد جرما - من سرقة الأشياء العينية ؛ وهو ما دفع هذه الشركات لإفساد الأمر عليهم ببعض الحيل التقنية ، وإن غضت الطرف عنهم مرحليا ، كى يشيع بينهم استخدام الأجهزة والبرامج .

* أصبحت تكلفة تصميم منشأة ضخمة - كمثال - بواسطة برامج الكمبيوتر لا تتجاوز بضع آلاف من الجنيهات ، بعد أن كانت تبلغ أضعافا مضاعفة ، الأمر الذى يوجب على مستخدمى هذه البرامج الإسهام فى تكلفتها

* قدرت المنظمة العالمية للملكية الفكرية ((WIPO)) عام ٢٠٠٢ خسارة الحكومة المصرية لمستحقاتها الجمركية المفترض تحصيلها من برامج الكمبيوتر بـ ٨٠ مليون دولار نتيجة عدم استيراد البرامج الأصلية .

... قد يدفعنا ((قِصَر النظر)) إلى تعطيل الإجراءات الوقائية .. والقفز فوقها والتحايل عليها..

يُراعى قياس « ضغط الدم » بصفة دورية .. شـــهريـا

.. ســـنويـا

* الحد الآمن لارتفاع الضغط - الذى يجب المحافظة عليه بخاصة لمرضى القلب والكلى والسكر - هو ١٢٠ انقباضى على ٨٠ انبساطى . وينتج ارتفاع الضغط - بالإضافة للعامل الوراثى - عن زيادة الوزن ، وزيادة التوتر ، وزيادة الملح ، والإسراف فى التدخين ؛ ومما يساعد على خفضه تناول الأسماك ومنتجات الألبان والخضراوات والفواكه ، وبخاصة التى تحتوى على البوتاسيوم كالموالح والموز والطماطم .

* يلزم قياس الضغط كإجراء وقائى سنويا ، ومرتين سنويا لمن تجاوزوا الأربعين ؛ وذلك لما لارتفاعه من آثار سلبية حادة ، قد تنتهى بحدوث تجلط أو نزف بالمخ أو فشل كلوى أو ضعف نظر أو اضطراب بالقلب ؛ على أن يتم هذا القياس السنوى على مدى أسبوع فى أوقات متباينة من اليوم .

* على مرضى الضغط المرتفع الحد من تناول الملح لغناه بالصوديوم ؛ ومن تناول الأغذية المضاف إليها مركباته ، مثل بنزوات الصوديوم الحافظة ، وصودا الخبيز (الخميرة) ، ونترات وفوسفات الصوديوم التى تضاف للحوم المصنعة كاللانشون والبسطرمة ، و « المونوصوديوم جلوتومات » المُكسبة للطعم .

... تتـزايد ضـرورات المتابـعة الـدوريـة .. كـإجـراء وقائى .. كلما زادت موجبات ذلك ..

يمكن حماية المعلومات المخزنه بنظام Windows بإخفاء .. العنوان

.. المحتوى

* قد يرد خطاب أو تقرير على الحاسب الشخصي ، من غير المرغوب إتاحة إطلاع آخرين عليه ، لمجرد ضغطهم على ((My Documents)) فى قائمة البداية ، لإظهار آخر المستندات المسجلة ؛ ويمكن جعل الأمر أكثر صعوبة - على هؤلاء المتطفلين - بإلغاء أسماء الملفات المتواجدة في ملف فرعى باسم ((Windows Recent)) داخل مجلد النوافذ الأساسي الذي له خاصية الإخفاء ، بحيث لا يُرى في الوضع العادي ولا يمكن التعامل معه ؛ وإن كان يمكن اختراق هذا الإجراء من خلال برنامج ((مكتشف النوافذ Show Fils)) ثم تحديد أمر View Folder Options Advanced ؛ الذي يتيح الإطلاع على جميع المجلدات والملفات ؛ وبذلك نستطيع مشاهدة مجلد Recent والتعامل معه ، وإلغاء أسماء الملفات غير المطلوبة . على أن الإجراء الوقائي الذي يصعب إبطاله هو تسمية الملف بـ ((كلمة سر)) ، يشكلها خليط من الأحرف والأرقام والرموز، يصعب حلها كلما زاد عددها ؛ مع الحرص على عدم كتابتها على ظهر لوحة المفاتيح أو خلف الشاشة ، حتى لا يتاح الوصول إليها ؛ ثم إنه من المهم الوعي بأهمية عدم ربط هذا الجهاز بشبكة الإنترنت ، إذ أنه يمكن للمحترفين اختراقه - حتى وإن كان معلقا - إذا كان متصلا بخط الهاتف .

.. يمكن بإجراءات احترازية بسيطة .. منع الاختراقات العفوية أو المتعمدة .

صُممت «سُــتـرة نوم» لأصحاب الشخير العالي

توضع بها كرة تنس .. داخل جيب خاص .. بالظهر .. بالصدر

* بلـغ أعلـى رقـم قياسـي للشخير ٨٧,٥ ديسبيل ؛ ويقترن صوت الشخير بارتخاء سقف الحلق أثناء النوم العميق ، مما يتسبب فى ضيق مجرى التنفس ، إلى حد قد يسبب الاختناق ؛ إلا أنـه يمكن إبطالـه باتبـاع تعـليمات محـددة ، تـشمل إنقـاص الـوزن ، وممارسـة الرياضـة ، وتجنـب التـدخين ، وعـدم تعـاطى الكحوليـات والمنومـات ومضادات الحساسية ، والحَد من ارتفاع الوسائد ؛ ولما كان النوم على الظهر يساعد على ارتفاع الشخير، فقد ابتكرت سترة نوم مُجهزة بجيب فى ظهرها ، توضع داخله كرة تنس ، لإعاقة من يرتدونها من النوم على ظهورهم

* كان ε إذا آوَى إلى فراشه يقول : «باسمك اللهم أموت وأحيا» ؛ وإذا قام من نومه يقول : «الحمد لله الذى رد إليّ روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره» أو «الحمد لله الذي أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور» .

* لما يسببه الشخير من إخلال بالضبط والربط فى صفوف مجنديه ، يمتنع الجيش الصينى عن تجنيد أصحاب الشخير العالى .

.. قــد تفـقـد الإجــراءات الوقــائية جـدواها وأثـرهــا .. إذا لـم تتـم بالكيفية المناسـبة ..

ليغلق عثمان بن عفان منافذ الاختلاف في تدوين المصاحف

جمعها بمصحف واحد .. نشر ٥ نسخ منه

.. نشر ٨ نسخ منه .. بالأقطارالإسلامية

* بعد وفاة العديد من حفظة القرآن ، حث ((عمر بن الخطاب)) الخليفة ((أبو بكر)) علي المسارعة لجمعه ، حماية لكلمات الله من التحريف أو التبديل ، فكلف بذلك زيد بن ثابت - الذي شهد القراءة الأخيرة للقرآن مكتملا في عهد الرسول ρ - فالتزم الدقة في التحري والإحكام في المنهج ، وقصر الأمر علي حرف قريش .

* ناشد عثمان الخليفة عمرτ المسارعة لحصر كتبة الوحي وحفظته وحصر مصاحفهم ؛ وعندما تولى عثمان الخلافة سارع لسد منافذ الالتباس والاختلاف ، وجمع ما أجمع عليه الكتبة في مرجع واحد ، سمي بـ ((المصحف الإمام)) وأبقاه بالمدينة وأرسل خمس نسخ منه إلى مصر والبصرة والكوفة والشام ومكة ، وحظر تداول ما يخالفها .

* يوجد بقاعة الآثار النبوية بالمسجد الحسيني بالقاهرة النسخة التي وجهت إلى مصر، مكتوبة في ١٠٠٧ صفحة من جلد الغزال ، بمداد من دم الغزال ، بخط ((الإمام علي)) ، على رقاع بمساحة (٧٥ × ٧٥ سم) ؛ الذى كان خاليا من علامات التشكيل والتنقيط ، وبصورته التي كان عليها في عهد عثمان .

.. إن التبكير بإغلاق منافذ الاختلاف وسَد منابع الشقاق .. أمر بالغ الضرورة.

بلغت زاوية مَيل التل الترابي لخط بارليف ٥٠ درجة .. من الجهة الشرقية

.. من الجهة الغربية

* يعود خلو الشاطئ الشرقي للقناة من السكان إلي إلقاء نواتج أعمال الحفر - في القرن ١٩ - على امتداده ؛ الأمر الذى شكل لاحقا ميزة نسبية لقوات الاحتلال ، التي اتخذت منها ساترًا أثناء حرب الاستنزاف ؛ والذى زادته ارتفاعًا ، حتى بلغ ٣٠م ببعض المواضع ؛ وشكلته بزاوية منبسطة من جهة الشرق ، حتى يمكن اعتلاؤه ؛ في حين شكلت جانبه الملاصق لحافة القناة بزاوية حادة بلغت ٥٠ درجة ، كي يستحيل صعوده ؛ ورغم أن القناة تمتد بعرض ٢٠٠م وعمق ١٧م في المتوسط ، فإن المقاتل المصري نجح في عبورها بالقوارب المطاطية ، ثم اعتلاء التل الترابي - مُحمّلا بأسلحته ومُهماته ، التى منها مدفع الـ R B J أو 10B أو 11B فوق سلالم من الحبال - للسيطرة على قممه ، إلى أن يتم فتح معابر أمام مواضع إقامة ((الكباري)) الـ ٧٦.

* تكلف بناء خط بارليف ٢٥٠ مليون دولار (بأسعار ذلك الوقت) ، بخلاف تكلفة المواقع الحصينة ، الـ ٣٤ ، التي تبعد ٦ كم شرق الساتر . ويتكون كل موقع من هرم - من أربع أو خمس مصاطب - مُقام فوق هضبة صناعية بارتفاع ٥ - ٦ أمتار . وكل موقع مُحاط بثلاثة أنساق من الموانع المضادة للدبابات والأفراد ، وثلاثة خطوط من الأسلاك الشائكة المتنوعة ، وكل من هذه الموانع محمية بخطوط نيران كثيفة .

.. مهما كانت الإجراءات الوقائية مُحكمة .. فإنه يمكن التحايل عليها واختراقها ..

يجب ألا تقل المسـافة عن خمسـين مترًا

.. بين مزارع تربية الدواجن

.. بين عنـابر تربية الدواجن .. للحـد من انتقـال الأمراض الوبائية

* تتكون مزارع الدواجن من عنابر للاستقبال وأخرى للتحضين وثالثة للأمهات ؛ وتنص المواصفات القياسية على ألا يزيد عرض الواحد منها على ٩ م ، والطول على ٨١٠ م ، وألا يقل الارتفاع عن ٣م ، وأن تعـادل مساحة النوافذ ٦% من الحوائط ؛ ولما كانت عدوى أمراض الدجاج تنتشر بشكل وبائي لزم المباعدة بين مزارعها ، بمسافة لا تقل عن ٥٠ م ، وكذلك المباعدة بين وحدات الإنتاج بالمزرعة الواحدة ما أمكن .

* تبدأ تربية الكتاكيت بالمزرعة عند درجة حرارة ٢٨°م ، ويتدرج النزول بها على مدى ١٠أيام إلى ١٨°م ؛ على أنه من اللازم توحيد الأعمار ما أمكن على مستوى العنبر الواحد ، لتوحيد عناصر التعامل معها .

* بلغت استثمارات صناعة الدواجن بمصر عام ٢٠٠٠ نحو ٨ مليارات جنيه ، وبلغ نصيب الفرد ٦ كجم في العام بمعدل استهلاك يومي مليون دجاجة ، ويتقاسم تاجر الجملة وتاجر التجزئة نحو خمس سعـر البيع للمستهلك ؛ وتحدد « بورصتى الدواجن » - بالقليوبية والمنوفية - السعر اليومي لبيع الجملة .

. كلما ارتفعت القابلية لانتقال العدوى .. وجب أن تكون الإجـراءات الوقائية أكثر تحـوطا .

للحد من سرعة التجلط يكفى .. تناول ٣٥ ملجم أسبرين يوميا

.. تناول ٧٥ ملجم أسبرين يوميا

* مما يساعد على الإقلال من الترسبات على الجدران الداخلية للشرايين لدى من يعانون من سرعة التجلط تناول قرص أسبرين (٧٥ مليجم) يوميا ، إذ أنه يساعد على سيولة الدم دون حدوث أعراض جانبية .

* يستخرج العنصر الأهم في تكوين أقراص الأسبرين من شجرة الصفصاف ، وإن أصبح يُخلق الآن كيميائيا . وللأسبرين عدة صور تجارية ذات أثر طبي متماثل ؛ إلا أن المصابين بقرحة المعدة يجب أن يتناولوه معلقا أو فوارًا ، أو مع مضادات الحموضة ، كما يجب تناوله بعد تناول الطعام مصحوبا بشربة ماء ، وإن كانت بعض الشركات تنتج أسبرين قلوي القاعدة لا يضر بالمعدة .

* من العناصر المساعدة على تجنب أمراض الشرايين التاجية الابتعاد عن الدهون ، وانتظام النشاط الرياضي (المشي لنصف ساعة ٣ مرات أسبوعيا بمعدل ١٠٠م/ ق) .

* تساعد الإصابة بالسكر وضغط الدم على حدوث الجلطة ، لأثرهما السلبي على سلامة الشرايين وعضلة القلب ؛ غير أن تناول أغذية غنية بفيتامين E و C يقلل من مخاطر ذلك .

... تتوقف فاعلية الجرعات الوقائية .. على دوام الالتزام بكافة ضوابط تعاطيها .

أيهما أهم للمحافظة على الأسنان من التسوّس تنظيفها .. مساءً .. صباحًا

* لا شك أن العامل المُحفز على تنظيف الأسنان صباحا هو الحرص على بياض الأسنان وتعطير الفم ؛ إلا أن التنظيف قبل النوم هو الأهم والأكثر فاعلية ، لكونه يؤدى لإزالة تراكمات الطعام ، التي تسبب تفاعلاتها الكيميائية تآكل الأسنان لاحقا ، كما أن التنظيف قبل النوم يمنع البكتريا من التفاعل مع بقايا الطعام الموجودة بين الأسنان المسببة لعفونة الفم ؛ إضافة إلى أنه يجعل الاحتياج إلى تنظيفها صباحًا أقل .

* أكثر ما يدمر الأسنان تراكمات الأغذية السكرية والمياه الغازية ؛ إلى حد أنه إذا وضعت إحدى الأسنان في زجاجة مياه غازية على مدى ساعات الليل ، فإن طبقتها الخارجية (الميناء) تذوب تماما .

* كشفت دراسة علمية يابانية ، عن أن المكونات الكيميائية التي تعطى لنبات الفجل مذاقه الحراق ورائحته النفاذة ، توقف نمو البكتريا والميكروبات المسببة للتسوس ، لاحتوائها على مادة تمنع نشاط الإنزيم المساعد على تكوين طبقة الجير فوق الأسنان ، لذلك فإنه من المتوقع إنتاج معجون أسنان يكون الفجل أهم مكوناته .

* من اللازم الوعي بضرورة تغيير الفرشاة ونوع معجون الأسنان بين فترة وأخرى ، حتى تكون الوقاية أكثر فاعلية .

. تتفاوت فاعلية الإجراءات الوقائية .. بتفاوت توقيتات تفعيلها .

قبل وضع الملابس في الغسالة الكهربائية

يجب .. فتح الأزرار وغلق السوست

.. غلق الأزرار وفتح السوست

.. فتح الأزرار وفتح السوست

* يخفض تكرار مرات الغسيل وطول فتراتها - وكذلك الإسراف في استخدام المواد المنظفة - من العمر الافتراضي للملابس ، إذ ينال توالى عمليات التجفيف الصناعي من نسيجها ؛ وللحد من ذلك يجب العمل على تنظيف البقع الظاهرة قبل وضع الملابس بالغسالة ؛ كما يجب الانتباه أيضا إلى حل الأزرار وغلق السوست مسبقا ؛ إذ أنه بفعل عمليات الشد والجذب أثناء دوران الملابس بالغسالة قد تفقد السوست المفتوحة تماسكها ، وقد تتسبب الأزرار المعقودة في تمطيط أو تمزيق الملابس .

* حرص القيصر الروسي بطرس الأكبر وهو يؤسس جيشا متحضرًا ، على أن يقضي على عادة مسح الجنود بأكمامهم ؛ فأمر بوضع أزراراً صلبة بالأكمام ، لردعهم عن ذلك الفعل .

. يجب مراعاة خصوصية كل حالة ..عند اتخاذ الإجراءات الوقائية بما لا ينعكس سلبًا على غيرها .

يُسرف البريطانيون فى تعاطى أقراص فيتامين ((C))

مما يهددهم بالإصابة .. بأمراض سرطانية

.. بأمراض معوية

* يجب أن يتاح للجسم الحصول على حصته اليومية من فيتامين ((C)) من مصادره الطبيعية ؛ وإن كان يتخلص عادة مما يزيد عن حاجته منه ، اتقاءً لترسب أملاح أكسلات الكالسيوم ، أو الإصابة بالتسمم ، أو تخليق مركبات مسببة للسرطان أو مدمرة للحامض النووي ، إلا أن الخطر يظل قائمًا إذا كان الجسم فاقدًا لهذه الآلية

* لثبوت فاعلية فيتامين ((C)) من حيث تقويته لجدران الشعيرات الدموية - ولشيوع القول بأنه يقوى جهاز المناعة ويقاوم نزلات البرد - يبالغ البريطانيون في تناول أقراص منه ذات جرعة كبيرة تبلغ ١٠٠٠ ملجم ، فى حين أنه يجب ألا يزيد ما يتناوله الفرد يوميًا من خلال الأقراص على ٦٠٠ ملجم . وقد بلغ إنفاق البريطانيين على تناول أقراص فيتامين ((C)) عام ٢٠٠٣ نحو ٥٥ مليون سترليني .

* يؤدى الإقلال من تناول فيتامين ((C)) إلى سرعة التعرض للقلق والإثارة ، لذلك توصَى النساء بتناوله أثناء الدورة الشهرية ، لمنحهن الإحساس بالهدوء والسكينة .

... قد يتسبب الإسراف فى اتخاذ الإجراءات الوقائية .. فى انعكاسات جانبية غير متوقعة .

تســـاعـد رائحــة ((شــجـرة الـنيـم))

.. على طـرد الحـشـرات والبعـوض

.. على قـتـل الحـشـرات والبعـوض

* ((النيم)) اشجار معمرة ، موطنها الأصلى جنوب أفريقيا وقد شرعت مصر منذ عهد قريب فى استجلابها من السودان . وتسمى النيم ((صيدلية القرية)) لاحتوائها على مواد فعالة ، تستخدم فى صناعة العقاقير وكذلك المبيدات الحشرية ؛ وتستخلص من أورقها مادة يمكن ان تقضى على البعوض والجراد بصفة خاصة ، لقدرتها على إفقادها الشهية للطعام وعلى إعطاب جهازها العصبي وجهازها التناسلى ، دون أن تلحق ضررا بالإنسان أو البيئة

* تعمل أشجار النيم على إجلاء الذباب والبعوض بعيدا عن نطاقها ، بفعل ما تفرزه من زيوت طياره وبخاصة وقت الغروب ؛ حتي أن الأثاث المصنوع من أخشابها يَعمُر أكثر لأن الحشرات لا تقربه . وتستخدم أوراق النيم في وقاية مخازن المحاصيل والملابس المخزنة من الحشرات ، كما تستخدم أغصانها كسواك للأسنان .

* تحرص النسورعلى أن تحيط أعشاش صغارها - فوق أعالي الجبال - بأغصان النباتات الطاردة للحشرات

... تكون الإجـراءات الوقـــائية أكثر قبولا .. إذا إنعـــدمت آثــــارها الجــــانــبية ..

يُضاف إليها شَريط معدني .. يُرَى بالعَين المجردة

.. يُرَى بعدسة مكبرة

* قد تضيف البنوك المركزية لعُملاتها شريطا معدنيا من ((الهوليجرام)) ، يَسهُل رؤيته بالعين المجردة ، إضافة للشريط الطيفي والشعيرات الفلورسنتية المشعة التي تظهرها الأشعة فوق البنفسجية ؛ كما أنه مما يساعد على تمييز الأوراق الأصلية خشونة ملمسها ، في حين تَتميز الأوراق المزيفة ببهوت ألوانها وعدم ثباتها . وقد أدخلت مصر- عام ٢٠٠٠- خيطا فضيًا من القطن بطول ٧,٥ سم على أوراق الجنيه والنصف والربع جنيه ، إلا أن المزورين عمدوا لنزعه من العملات الصغيرة - بعد وضعها في الماء - لإعادة استخدامه في عملات أكبر.

* تزيد درجه الاحتياطات فى العملات عالية القيمة ، مثل ورقة الـ ٥٠٠ ريال سعودي التي تتكلف ١٨ ريالا ، والتي لا ترى بعض بياناتها دون عدسة مكبرة (١ : ٥٠) ؛ ومثل الدولارات الأمريكية التى يستخدم أحبارا مخلوطة بالحديد ، حتى يمكن التعرف عليها بلاقط معناطيسى .

* صمم الجنيه المصرى المعدنى الجديد من النحاس المخلوط بالنيكل أو بالألمونيوم ، حتى تقل قيمته الفعلية عن قيمته السوقية ، لحصار محاولات تزييفه أو صهره .

.. يجب أن تجمع العلامات المميزة .. بين سهولة الاكتشاف .. وصعوبة التقليد ..

قد يُحكم بإيقاف تنفيذ العقوبة .. حالة الاطمئنان لحسن طوية المتهم

.. حالة التشكك في ثبوت التُهمة

* الأصل أن يحكم القاضي على المتهم بالعقوبة المناسبة إذا اطمأن إلى مسئوليته الجنائية ؛ إلا أنه قد يحكم بالعقوبة مع إيقاف التنفيذ ، ليس تشككا في استحقاق المتهم للعقوبة ، وإنما لكون القاضي يرَى رغم يقينه باقتراف المتهم للجريمة أنها وقعت تحت ضغوط استثنائية أو تحت تأثير الغواية والجهالة ، وأنه لن يعود إلى ارتكابها ، وأن تنفيذ الحبس يعرضه للاختلاط بمعتادي الإجرام ، مما قد يصبح معه أكثر خطرًا على المجتمع ؛ وبخاصة إذا كان المتهم في سن صغيرة أو ينتمي لوسط غير إجرامي .

* وتأكيدا لهذا الاتجاه فإن القاضي يمكن أن يحكم برفع الحكم من صحيفة السوابق بعد فترة يحددها ، لتصبح صحيفة المتهم بيضاء ، حرصا على أوضاعه الاجتماعية والوظيفية ؛ إلا أن ذلك يكون مشروطا بتمام إزالته لآثار الجريمة ، مثل الزواج بالمجني عليها في جريمة هتك عرض ، أو رد الأموال في جريمة اختلاس . إلا أنه إذا كان المتهم قد حكم عليه بالحبس لأكثر من شهر عن جريمة ارتكبها قبل هذا الحكم أو بعده ، يصبح لا مفر من تنفيذ الحكم الموقوف تنفيذه بالإضافة إلى الحكم الجديد .

.. تقدَّم الإجراءات الوقائية ضد ما هو محتمل .. على الإجراءات العقابية على ما كان ..

يجب تقديم العلاج فورا للمصاب بعضـة كلب .. إذا كانت الإصابات متعـددة .. إذا كانت الإصابات دامـــية

* يُصيب مرض «السُعار» الكلاب وحيوانات أخرى من ذوات الدم الحار، مثل الأرانب والفئران والقطط والخيول والحمير والجاموس والماعز والخفافيش ؛ ويمكن مكافحة المرض بتحصين المستأنس منها ، وإعدام الضالة ؛ ولما كانت عضة الحيوان المسعور ، تؤدى غالبًا لوفاة المصاب ؛ فإنه يلزم فور الإصابة تطهير الجُرح بالماء والصابون والمطهرات ، قبل تحرك الفيروس باتجاه الخلايا العصبية للمخ ؛ كما يجب التحفظ على الحيوان لعدة أيام ، فإذا ظهرت عليه الأعراض أو مات بتأثير المرض ـ وهو ما يحدث خلال ٤٨ ساعه على الأكثر- وجب بدء العلاج ؛ كما يلزم إعطائه فورا - دون انتظار- إذا كانت الإصابات متعددة أو عميقة أو قريبة من الرأس ، أو إذا تعذر متابعة الحيوان .

* من الخطأ قتل الكلاب الضالة إذ أن إبادتها تهدد بانتشار حيوانات أخرى قد تكون حاملة للمرض ، مثل الذئاب والثعالب ؛ وإنما يجب إعطائها الفاكسين الواقى من المرض ، والحد من أعدادها بالحد من تناسلها ، بوضع أقراص منع الحمل بطعامها ، أو بدس مادة الاستركينتين السامة به .

* يحظر أكثرية علماء الشريعة إقتناء الكلاب لغير الحراسة أو الصيد ، ويوجبون غسل الإناء من أثر لعابها سبع مرات - إحداهن بالتراب - إذا ولغ فيه كلب ، كما تعتبر ملامستها مبطلة للوضوء .

... يكون اتخاذ الإجراءات الوقائية وجوبيًا .. كلما تعاظمت احتمالات حدوث خطر ما ..

حظر الكونجرس بيع الشركات الأمريكية

لشركات تساهم فيها حكومات أجنبية .. بأكثر من ٢٥ %

% ٥٠

* عارض نواب مجلس الشيوخ عام ٩٩ بيع شركة أمريكية لشركة ألمانية ، لاعتبار أن الحكومة الألمانية تساهم بحصة في رأس مال الشركة ، ثم أتبع المجلس ذلك بإصدار قانون ، يحظر بيع الشركات الأمريكية لشركات أجنبية تسهم حكوماتها فيها بأكثر من ٢٥% ، اتقاءً للتدخل السياسي من هذه الحكومات ، خاصة إذا كان نشاط هذه الشركات يمس صناعة استراتيجية كالكهرباء أو الاتصالات .

* في مقابل ذلك تعاقدت الحكومة المصرية - بالمخالفة للقانون المصري - مع ((هيئة كهرباء فرنسا)) لإنشاء وتشغيل محطتي كهرباء ببورسعيد والسويس بنظام ((حق الانتفاع)) ، بل إن الحكومة التزمت في العقد بشراء ناتجهما ، المقدر سنويًا بـ ١١٠ مليون دولار ، رغم أن العطاء المقدم من الجانب الفرنسي يقل عن السوق ٢٠% ، وهو ما يُعد نوعا من الإغراق .

... من اللازم تقييد تغلغل الكيانات الكبرى في الكيانات الصغرى.. تجنبًا لفرض سطوتها .

يجب تقشير الفواكه قبل تناولها خاصة إذا كانت قشرتها .. خَشِنة .. ناعمة ..

* استخدم خلال عام ٢٠٠٢ فقط نحو ٥٠٠٠ طن من المبيدات ، لحماية المحاصيل المصرية من الآفات ، رغم أضرارها المؤكدة ، التى من أهمها التسبب في فقد النباتات لمكوناتها من المعادن والفيتامينات ؛ والقضاء على العديد من الكائنات النافعة ، مما يُخل بالتوازن البيئي ؛ الأمر الذي يوجب التحول إلى أساليب المقاومة اليدويه والحيويه ، والاهتمام بالهندسة الوراثية لإنتاج نباتات ذاتية المناعة .
* لا تصل سموم المبيدات لأجسامنا بتركيزات عالية ، لكنها تتراكم داخلها ، بقدر ما يفشل الكبد في تكسيرها والكلى في طردها ؛ وهو ما يطول أيضا المتعاملين مع المحاصيل الزراعية ، في مراحل الإنتاج والنقل والتخزين .
* كلما كانت قشرة ثمار الفواكه والخضروات أكثر رقه كانت أكثر أنفادا للمبيدات ؛ وكلما كانت أكثر خشونة كانت أكثر قابلية لحمل المبيدات بين ثناياها ، كما تكون الثمار الأكثر رقة أكثر إنفادا لها ، مما يوجب تقشيرها تقشيرًا جائرًا بعد غسلها ؛ أما ما يُجمع منها بشكل يومي مثل الخيار والطماطم ـ دون انتظار لانقضاء فترة الأمـــان ـ فيجـــب غمره بماء به خل .
* يكون تركيز المبيدات أعلى فى الثمار الطازجة .

.. يجب تقدير التداعيات المتوقعة للإجراءات الوقائية .. واتخاذ التدابير اللازمة للوقاية منها .

تبلغ البنوك عن أية تحويلات نقدية كبيرة .. منها

.. إليها .. للتحقق من مشروعيتها

* تعتبر عملية ((غسيل الأموال)) جريمة اقتصادية ، سواءً وقعت مراحلها بدولة واحدة أو بعدة دول؛ ويحرص منظمو هذه العمليات على إخفاء مصادر الأموال الناتجة عن أنشطة إجرامية ، ويعملون على أن تبدو وكأنها ناتجة عن أرباح محققة عن استثمارات مشروعة ، بهدف تحويلها من أموال غير مشروعة إلى أموال مشروعة ؛ ولا تكتمل عملية غسيل الأموال إلا إذا أدخلت هذه الأموال إلى البنوك في صورة نقد ، ثم حولت إلى أرقام دفترية ، يمكن تحويلها في أي اتجاه عبر القنوات الشرعية .

* تتضافر جهود الأجهزة الرقابية الدولية لملاحقة هذه الجريمة المنظمة بمختلف الدول ، والعمل على تبادل المعلومات والخبرات بشأنها ؛ في ظل معاهدة فيينا . التي تشمل ٤٠ قاعدة ضابطة لمكافحة غسيل الأموال ، والتي تلزم البنوك بالإبلاغ عن أية مبالغ نقدية ضخمة لتعقب مصدرها في حالات الاشتباه ، وبالإبلاغ عن حالات إنشاء حسابات لأسماء وهمية أو مجهولة ؛ كما أوجبت أن تكون سجلات الخمس سنوات الأخيرة من معاملات الأشخاص ـ على اختلافهم ـ في متناول الأجهزة الرقابية .

... للأعمال غير المشروعة ظواهر يمكن رصدها .. لاتخاذ الإجراءات الاحترازية المناسبة .

قتلت أسوار بَيـتٍ مكهربةٍ لصًا صعقا فحُكِمَ على صاحبه .. بالحبس .. بالسَجن

* حُكم على صاحب منزل بالسجن ، لتسببه فى موت لص بفعل صعـقة كهربائية ، طالته من السور المكهرب للمنزل ؛ لاعتبار أن الإجراءات الوقائية يجب أن تكون على قدر الحدث ومتناسبة معه ، وأن القتل غير جائز إلا في حالة الدفاع الفعلي عن النفس أو المال أو العِرض ؛ ولاعتبار وأنه كان يُمكن لصاحب البيت استخدام الأجهزة الكهربائية التى تصدِر صدمة قوية رادعة غير قاتلة ، مثل الجهاز الملحق بتمثال ونستون تشرشل المواجه لمجلس الوزراء البريطاني ، الذي يُحدث ذبذبات تمنع الطيور من الاقتراب منه حتى لا تلوثه بمخلفاتها .

* تصنف عقوبات القتل إلى ثلاث مستويات هي القتل العَمد مع سبق الإصرار والترصد ، والقتل العَمد ، والقتل الخطأ ؛ وتراعي المحكمة في كل حالة الدوافع والملابسات ، وإذا ما كانت تستوجب التشديد أو التخفيف ؛ حتى أن القتل الخطأ الناتج عن حادث مروري أو تشاجر عارض ، قد ينتهي إلى غرامة مالية رمزية أوالحبس لشهور ، وربما إلى حكم بالبراءة .

* من المصطلح عليه أن « الحبس » يتم بالسجون المحلية ، لمدة تقل عن ٣ سنوات ؛ أما « السجن » فيكون بأحد السجون المركزية لمدة تزيد على ذلك ، أما ما لا يتجاوز ٢٤ ساعة فيسمى حجزا أو إيقافا .

.. يجب أن تكون الإجراءات الوقائية .. على قدر يتناسب مع حجم الخطر واحتمالاته ..

استخدمت رئاسة الجمهورية الشفرة السرية .. لأول مرة .. عام ١٩٥٥ .. عام ١٩٦٦

* بدأت شفرة الرئاسة عام ١٩٥٥ ، مع بداية تكوين سكرتارية المعلومات برئاسة الجمهورية ، وكان أول استخدام لها في متابعة مباحثات صفقة الأسلحة الروسية التشيكية . وقد كانت الشفرة تتغير آنذاك أسبوعيا؛ وكان من وسائلها : استخدام آلة كاتبة خاصة ، تبدل بعض حروفها بالاتفاق مع الجانب الآخر؛ أو استخدام كلمات وجمل محددة مسجلة بملف سرى ، يطلع عليه المسئول عن الشفرة في السفارات المصرية بالعواصم الخمس الكبرى والعواصم العربية ، كاستخدام عبارة «الورد جميل» بمعنى أن الرئيس مستاء ؛ ومنها استبدال بعض الحروف ببعض الأرقام ، كأن يكتب رقم «٧» محل حرف السين والرقم «٩» محل حرف الألف .

* أول شفرة ذات أهمية ينجح المصريون في كشفها ، كانت لرسالة خرجت من قناة السويس إبان أحداث تأميمها ، تكشف عن التدبير لانسحاب المرشدين الأجانب لتعطيل الملاحة بالقناة ، مما دفع الرئيس عبد الناصر للعمل علي التنسيق مع المرشدين اليونانيين لسد الفجوة بالتعاون مع المرشدين المصرين .

* كي يتاح لإسرائيل اختراق شفرة الاتصال بين الدولة المصرية وسفارتها بالخارج ، شاركت في ملكية الشركة السويسرية القائمة بتقديم هذه التقنية لمصربمطلع الستينيات .

.. لابد من إعاقة محاولات اختراق السرية .. بإجراءات منظومية محكمة ومعقدة .. وشديدة السرية .

يُعد لقصف النيازك التي تهدد كوكب الأرض .. قبل انحرافها بسنتين

.. بعد انحرافها بسنتين

* رصدت مئات النيازك (الأحجار الكونية) التي تدور حول الشمس أو بعض الكواكب ، نجمت عن الانفجار الكونى في الزمن السحيق أوتصادم الكواكب فى الأزمنة الاحقة ، وقد يبلغ قطر الواحد من هذه الأحجار ٧٠٠ كم . ومن الوارد أن تنقلت إحدي هذه النيازك فتصطدم بالأرض ، على غرار ما حدث سنة ١٩٠٨ ، حين هوى حجر طوله ٥٠ م على سيبريا ، فأحرق غاباتها وأذاب جليدها ، وأضاء سماء أوروبا لعدة شهور ؛ أو على غرار ما يُقال عن إصابة الأرض قبل ٦٥ مليون سنة من حجر- قدر محيطه بـ ١٠كم - ليعمها ظلام دامس لفترة طويلة ، أفني الكثير من الكائنات الحية .

* يدعو علماء الجمعية الفلكية البريطانية لقصف مثل هذه الأحجار- عبر سفن فضائية - بسلسلة من القذائف الصاروخية الذرية ، قبل انحرافها تجاه الأرض بسنتين ، لنسفها قبل أن تصل إليها ، أو لإبطاء سرعتها وإضعاف قوتها ودفعها للانحراف بعيدا عن الأرض .

* تتوقع الحسابات الفيزيائية والفلكية اصطدام النيزك ((XFII 1997)) - البالغ محيطه ١,٦ كم - بالأرض في ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٨، بسرعة ٢٥ ألف كم/ س ، بقوة انفجار تعادل قنبلة هيروشيما مليوني مرة ، بضغط انفجاري ٣٢٠ ألفا ميجا طن ؛ إلا أن العلماء اختلفوا حول مدى انحراف مساره عند دخوله المجال الجوى للأرض .

.. حتى تحقق الإجراءات الوقائية الاستباقية جدواها وأثرها .. يجب أن تتم في الوقت المناسب ..

يُلزم البنك المركزى البنوك بتوريد ١٥%

٢٥%

٣٥% .. من قيمة ودائع العملاء

* البنك المركزي المصري هو واضع السياسات النقدية ، والمسئول عن مراقبة تطبيقها ، وعن تأمين المصارف المصرية وعملائها ضد أية هزات قد تتعرض لها ؛ لذلك فقد ألزم كلا من البنوك المصرية بتوريد نحو ١٥% من قيمة ودائعها ، لتكون احتياطيا نقديا لديه ، لتغطية أي عجز في السيولة ؛ كما ألزم هذه البنوك باقتطاع ١٠% أخرى من قيمة كل وديعة ، ليؤمِنوا بها احتياجات عملائها للسحب اليومي ؛ إضافة إلى اعتماد البنوك على التنسيق فيما بينها ؛ وهو ما يعني أن نحو ٢٥% (١٥ + ١٠) من ودائع البنوك تكون مجمدة دون استثمار .

* يتم تحديد هذه النسب - وكذلك سعر الفائدة صعودا أو هبوطا - بالدرجة الأولي في إطار السياسات النقدية للبنك المركزي ، باعتبارها أهم أدواته لإدارة السياسة النقدية ، وإذا ما كانت تهدف إلى سحب السيولة في السوق أو ضخ السيولة في السوق ، حسب حالة التضخم .

... لا بد من تأمين غطاء مناسب .. للاحتياجات الاعتيادية المتوقعة والاحتياجات الطارئة .

يقلل حزام الأمان من مخاطر إصابَة ركاب سيارة سرعتها ٥٠ كم / س بنسبة ٢٥ %

٧٥ % .. حالة ارتطامها بعائق ثابت

* يتسبب ارتطام سيارة سرعتها ٥٠ كم / س بعائق ثابت ، في إصابة سائقها بنسبة ١٠٠%؛ إلا أن حزام الأمان يهبط بنسبة الإصابة إلى ٢٥% ، أي أنه يقلل بنسبة ٧٥% ؛ نتيجة منعه للرقبة والأكتاف والبطن من الاستمرار في الاندفاع إلى الأمام - رغم توقف السيارة ذاتها عن الاندفاع ، فيمنعهم من الاصطدام بالمقود أو الزجاج ، ومن ثمة من التعرض للإصابة أو الإغماء أو الوفاة ، كما يمنع الحزام الجسم من السقوط خارج السيارة ؛ لذلك يكون التشدد في مخالفة من لا يستخدمون أحزمة الأمان أو الوسائد الهوائية ؛ وهو ما سبقت دول عربية - منها الأردن - مصر إلية قبل عام ٢٠٠١ .

* يرجع الفضل في اختراع حزام الأمان لشركة فولفو السويدية ، وتضع مصانع السيارات اختبارات مراكز أبحاث الأمان بالمصانع الأمريكية في حساباتها ، وتقوم بإجراء تعديلات على وسائل الأمان لديها ، مثلما قامت جنرال موتورز بإجراء تعديل على الأكياس الهوائية لسيارات الكاديلاك طراز ٢٠٠٣ ، بعدما تبين تأخر انتفاخها .

. لابد من دراسة مقارنة .. لعائد استخدام الوسائل الوقائية ومردود عدم استخدامها ..

أيهما تكون جدرانها أكثر سمكًا .. الأوردة

.. الشرايين

* يتحرك الدم في الشرايين بقوة دفع القلب له ، مما استوجب أن تكون جدرها عضلية ومرنة وسميكة ؛ ومن الملاحظ أن جدار البطين الأيمن يكون أكثر سمكا من الأيسر، لاعتبار أن الناحية اليمنى من القلب تقوم فقط بضخ الدم إلى الرئتين ، بينما يقع عبء ضخه لكافة أنحاء الجسم على الجانب الأيسر ، وقد ابتكر حديثا جهاز محمول يمكن للجنود استخدامه أثناء الحروب فى توجيه موجات فوق صوتية ، لرتق الشرايين النازفة ، دونما حاجة لإجراء جراحة .

* لوقاية الشرايين من التعرض للتصلب ، يجب المداومة على التحليل الدورى لدهون الدم ، وبخاصة في حالة وجود تاريخ مرضي للأسرة ؛ كما يجب المداومه على الحركة والرياضة وبخاصة المشي ، وعدم الجلوس طويلا إلى المكاتب أو أجهزة التلفزيون والكمبيوتر؛ كما يجب الامتناع عن التدخين والكحوليات ، وعن تناول الوجبات السريعة ، لما يسببه الإفراط في استخدام الزيوت المشبعة والمهدرجة - وكذلك الملح والتوابل - من سمنة وارتفاع في الضغط ؛ مقابل الحرص على تناول الفواكه والخضراوات والعصائر الغنية بالفيتامينات والموالح ، التي تقي الجسم من الشوارد الضارة ، والحد من تناول المياة الغازية والآيس كريم والمسليات والمقرمشات .

... لابد أن تحظى العناصر الأكثر حساسية وقابلية للمخاطر .. باحتياطات وقائية أكثر ..

تظل الوقاية واجبة من .. الفيروس الكبدي

.. فيروس الإيـدز.. بعد مغادرته جسم المريض

* تبلغ نسبة الإصابة بالفيروس الكبدي « B » أو « C » في مصر ١٥% ، والذى تزيد فرص انتقاله للآخرين عن طريق تداول الحقن والأدوات الجراحية ، بالإضافة إلى ماكينات الحلاقة وفرش الأسنان ؛ وهو ما يستوجب الدراية بوسائل نقل العدوى ووسائل اجتنابها ، خاصة أن له القدرة على الحياة لعدة أيام ؛ بخلاف فيروس الإيدز الذى يموت فور خروجه من الجسم ، ما لم ينتقل مباشرة لآخرعن طريق نقل الدم .
* تكمن خطورة الإيدز فى قدرته على شل فاعلية الخلايا الاستطلاعية لجهاز المناعة ، ويأتي في مقدمة وسائل الوقاية منه « التبرع الذاتي بالدم » قبل العمليات الجراحية ، تجنبا لتلقى دم ملوث ؛ إذ أن العدوى تنتقل من خلال الدم ، بالإضافة إلى اللعاب والسائل المنوى ولبن الأم ؛ أما الخطورة الأكبر فهي أن الإصابة تظل كامنة نحو ١٠ سنوات قبل ظهور أعراضها ، مما يوجب التدقيق فى فحص القادمين من وسط أفريقيا ، حيث تبلغ نسبة الإصابة ٥٠ %
* بدأ معمل المصل واللقاح بمصر عام ٢٠٠٥ إنتاج سرنجات للحقن ذاتية التدمير، بمعنى أنها تفقد صلاحيتها عقب سحبها من جسم المريض ، وذلك للقضاء على فرصة نقل العدوى ، الناتجة عن تداول السرنجات.
* تنتقل العدوى بفيروس « B » من الأم الحامل المصابة إلى طفلها ، مما يوجب تطعيمه فور ولادته .

.. يكون استمرار الإجراءات الوقائية واجبًا .. طالما ظل الخطر قائما .

١٠ ج و ٤٢ ==

يجب قبل تخزين السيارة

تنظيف .. مُرشحات البنزين والزيت والماء

.. مُرشحات البنزين والزيت والهواء

* حالة توقيف السيارة لمدة طويلة دون تشغيل ، يجب اتخاذ بعض الإجراءات قبل تخزينها ، منها وضعها في مكان مُظلم بارد جاف جيد التهوية ، وبعيد عن التيارات الهوائية ؛ ومن أهمها تفريغ رادياتير المحرك من الماء ، وتفريغ الخزان والطلمبة والكاربراتير من البنزين ، وتنظيف مُرشحات الهواء والزيت والبنزين ، وتزييت اسطوانات المحرك عن طريق فتحات شموع الاحتراق لتكوين غشاء رقيق واق لها ، وفصل البطارية ومداومة شحنها مرة كل شهر ؛ هذا بالإضافة إلى فصل العجلات الأربع ، ورَش التيل والإطارات الداخلية ببودرة التلك . وفي حالة عدم فصلها يُفضل تفريغها ورفع السيارة .

* كما يجب تنظيف هيكل السيارة الخارجي وجميع الأجزاء المعدنية المكشوفة ، وتغطية الأجزاء غير المدهونة بالفازلين النقي أو بشحم مضاد للصدأ ، كما يجب توزيع النفتالين أو الكافور على المقاعد لحمايتها من العتة .

.. يجب مراعاة شروط التخزين .. للإبقاء على الصلاحية والكفاءة ..

يقول الشاعر : احذر عدوك مرة .. واحذر صديقك مئة مرة .. واحذر صديقك ألف مرة

* قال على بن أبى طالب τ : « أحبب حبيبك هونا ما ، فقد يكون عدوك يومًا ما .. وابغض عدوك هونا ما ، فقد يكون صديقك يومًا ما » ذلك أن الصديق عندما يتحول إلى عدو يصبح أكثر شراسة ممن لم يكونوا يوما ما أصدقاء . ويقول القرآن الكريم في ذات المعنى : (إنّ مِن أزواجكم وأولادكم عَدوًا لكم فاحذروهم) .
* قال الشاعر : « احذر عدوك مرة واحذر صديقك ألفَ مرة .. فلربما انقلبَ الصديق فكان أعلم بالمضرة » ؛ وتقول الحكمة القديمة : « اللهم احمني من أصدقائي ، أما أعدائي فأنا كفيل بهم » .
* ويقول السياسيون : « لا توجد صداقة دائمة أو عداوة دائمة .. وإنما مصالح دائمة » ، فمثلما أن الصديق عدو مُحتمل ، فإن العدو أيضا صديق محتمل ، بل إننا قد نجد أنفسنا يوما ، مضطرين للسعي إلى صداقته ؛ لذلك فإن التعقل ميزة كبرى ، إذ أنه يقلل من خسائر العداوة ، ويزيد من مكاسب الصداقة .
* ويقول المثل : « عدوٌ عاقل خيرٌ من صديق جاهل » .

.. يحقق عدم التطرف في العلاقات سلبًا أو إيجابًا .. وقاية لنا حال تبدلها ..

تستعد المحافظات لمواجهة السيول .. بتطهير المَخـــرات

.. بســـــد المَخـــرات

* تقع مصر ضمن الحزام العالمي للصحارى الجافة ، إلا أن صحارى محافظتا سيناء الشمالية والجنوبية ومحافظات مطروح والبحرالأحمر وقنا تواجه سيولا - تقدر سنويا بـ ٥٠ مليون م٣ - بمناطق توقعها ؛ الأمر الذى يتطلب الإستعدد لمواجهتها بإجراءات وقائية ، تتمثل فى إخلاء المخرات الطبيعية وتكسية المجارى الصناعية ، حتى لا تفيض المياه بمواقع تهدد المناطق السكنية والزراعية ؛ وكذلك العمل على تصريف تجمعات المياه التى لا سبيل إلى تخزينها أو استثمارها ؛ وكبس التربة بالهراسات ، لمساعدة على عدم نفاذ المياه إلى أسفلها .

* يمكن لأجهزة ((الاستشعارعن بعد)) الممتدة بين خليجى العقبة والسويس رصد السيول ، قبل تجمعها بـ ٦ ساعات.

* تتمتع سيناء بشبكة صرف طبيعى من الوديان ، يمكن إنشاء سدود وخزانات عليها لاستثمار تدفقات السيول ؛ وقد أمكن بالفعل تكوين بحيرات لتربية الأسماك بسيناء الشمالية ، حتى أصبح من المألوف مشاهدة مراكب الصيد وسط سيناء .

.. تكون الأعمال الوقائية عديمة الأثر .. إذا لم تتم فى موقعها ووقتها المناسبين .

مما يَحُدَّ من أضرار الجزيئات الشاردة

تناول فيتامينات .. « A » - « C » - « D »

.. « A » - « B » - « C »

.. « B » - « C » - « D »

* إذا تركت أنسجة الجسم لعوامل الأكسدة - التي تسببها الجزيئات الشاردة - أصابها التأكسد والضعف ، الأمر الذى يُعجل بشيخوخة الجسم ويصيبه بالعديد من الأمراض المزمنة .

* وتلعب التغذية دورا مهما فى حماية الجسم من عوامل الأكسدة ، ومن ثمة المحافظة على شباب الخلايا والأنسجة . وأقدر الفيتامينات على الحد من الأكسدة ومن تلف الخلايا هى فيتامينات «A» و «D» و «C» ، التي يطلق عليها مضادات الأكسدة . ويتوفر فيتامين «A» فى الجَزر والملوخية وورق العنب والسبانخ والجرجير والمقدونس والكنتالوب والمانجو والشمام وكبد الدجاج ؛ وفيتامين «D» فى الحبوب والفول ؛ وفيتامين «C» فى الجوافة والمانجو والبطيخ والشمام والفراولة والبرتقال والجرجير والمقدونس والفلفل الأخضر وفى الموالح .

... قد تساعد الإجراءات الوقائية على الحد من المخاطر والأخطار .. دون أن تمنعها منعا كاملا .

تحقق الرضاعة الطبيعية .. للأطفال

.. للأطفال والأمهات.. الوقاية من بعض الأمراض

* تحول الاتجاه العام بأوروبا إلى الاقتناع بجدوى الرضاعة الطبيعية لكلٍ من الأم والطفل ؛ مما أدى لارتفاع نسبة الأمهات المرضعات عام ٢٠٠٠ إلى ٧٠% ، بعد أن كانت قد بلغت ٢٠% عام ١٩٥٠ .

* من أهم مميزات لبن الأم احتوائه على أجسام مضادة ، ذات قدرة على مواجهة الجراثيم ، على التخصيص او العموم ؛ بل إن لبن الأم يحتوي على خلايا تتحرك باتجاه أي جراثيم أو خلايا ميتة لالتهامها وإزالتها ؛ وتدليلا على ذلك فإن الطفل الذي يرضع لمدة عامين كاملين يكون احتمال إصابته بالحساسية الصدرية منخفضًا. كما تقي الرضاعة الطبيعية الطفل من التلوث ، الذي تزداد فرص حدوثه في الرضاعة الصناعية ؛ وتقيه أيضا من الإصابة ببعض الأمراض الناتجة عن نقص العناصر الغذائية اللازمة لبناء جسمه ، إضافة إلى ما تحققه له من إشباع عاطفي . كما أنه من الثابت أن لبن الأم هو الغذاء الأكثر ملائمة للطفل أثناء إصابته بالإسهال .

* تقي الرضاعة الطبيعية المرضِعات نسبيًا من الإصابة بسرطان المبيض وأمراض المرارة والحصوات ؛ بل إنه مع كل عام تمارس فيه المرأة الرضاعة الطبيعية تقل فرص إصابتها بسرطان الثدي بنسبة ٤,٣% .

* تقول الآية الكريمة (... والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة] .

.. قد تحقق بعض الممارسات مناعة مكتسبة .. لأطرافها على اختلافهم ..

لمنع احتمالات تسرب الغاز من محركات السيارات

لزم أن يكون ضغط الغاز عند التشغيل .. مساويًا للضغط الجوي

.. أقــل من الضغط الجوي

.. أعلى من الضغط الجوي

* لتحقيق الأمان المطلق لنظام التشغيل بالغاز ، يشترط أن يكون ضغط الغاز عند التشغيل أقل من الضغط الجوي ؛ كما يشترط ارتفاع قدرة خزان الوقود - والوصلات - على تحمُل الصدمات والضغوط ، بما يزيد على ضعف ضغوط التشغيل ؛ كما يشترط تزويد الخزان بصمام آلي وآخر يدوي ، لحبس الغاز حالة تعرض الأنابيب للكسر أو إيقاف المحرك ؛ إضافة لوجود جهاز تهوية لطرد أي تسرب .

* يجب أن تكون مجموعة التحويل - من البنزين إلى الغاز أو العكس - سهلة التشغيل ، للعمل آليًا أثناء السير ، كما يلزم وجود مؤشر لإظهار كمية الغاز المتواجدة بالخزان ، المفترض أن تكفي سعته للسير نحو ٢٥٠ كم .

.. يجب تقوية العناصر المكونة للمنظومة .. لتأمين ما بها من نقاط ضعف .. قد تهدد سلامتها ..

الفيتامين .. المساعد على تفادي الإصابة بالأنيميا .. فيتامين ((A))

.. فيتامين ((B))

.. فيتامين ((C))

* يُعتبر حمض الفوليك جزءًا أساسيًا من فيتامين ((B)) المركب ، الذي يجب تناوله يوميًا ؛ وتتعدد مصادر حمض الفوليك ، إذ أنها تتوافر في أوراق السبانخ ، التي يمكن تناولها مطبوخة بعدة صور أو طازجة في السلاطة ؛ وفي أكباد الذبائح ، التي تعتبر مصدرًا شديد الغنى بهذا الحمض ، بالإضافة لما تحتويه من حديد ؛ وكذلك في المكسرات الطبيعية الطازجة غير المملحة ، التي تضم بالإضافة إلى حمض الفوليك نسبة من الألياف المفيدة للجهاز الهضمي ، التي تساعد على عدم حدوث إمساك ، خاصة وأن الإمساك يضر بالميكروبات الحميدة المنتجة لفيتامين ((B)) داخل الأمعاء الغليظة .

* كما أن فيتامين ((B)) بالغ الأهمية لحماية القلب ، وضروري لتفادي إصابة أجنة السيدات الحوامل ببعض الأمراض والتشوهات .

... لاكتساب المناعة وسائل عدة .. يجب استخدام أكثرها قبولا وملائمة وفاعلية ..

من الثابت أن تدخين السجائر الخفيفة .. يُقلل من نسبة الضرر
.. يُزيد من نسبة الضرر

* ثبت أن السجائر التي يروج إلى أنها تحتوى على نسبة منخفضة من القطران والنيكوتين (أقل من ١٠ ملجم للقطران وأقل من ١ ملجم للنيكوتين) – بدعوى أنها أقل ضررا – هي المسئولة عن ازدياد حالات الإصابة بسرطان الرئة ، التي تصيب الحويصلات الرئوية ؛ ذلك أن مدخني السجائر الخفيفة يميلون لاستنشاقها بعمق أشد ، بدافع التعويض عن الانخفاض المتوهم في نسبة القطران والنيكوتين ؛ كذلك فإن إقلال المدخن لعدد السجائر إلى النصف يكون منعدم الأثر لذات السبب ، إذ تظل نسبة السموم مرتفعة بدمه ، لأنه يصبح أكثر شراهة وميلا لامتصاص النيكوتين - وما يصاحبه من سموم - بمعدلات أكبر؛ إضافة إلى أن الشركات التى تنتج هذه السجائر تعالجها بطريقة تتسبب في زيادة معدلات الإصابة بسرطان الرئة .
* يتصور البعض خطأ أن عدم بلع الدخان يحميهم من مخاطر التدخين ، رغم أن تعامل الدخان مع أى من خلايا الجسم يهدد الجسم كله بالخطر ، ويكفى ما يتعرض له الفم والشفتان واللسان .
* بلغ ما استقطعته السجائر من الدخل القومي المصري عام ٢٠٠١ نحو خمس مليارات جنيه .

... إن اجتنــاب مصــادر الخطـر .. لابـد أن يكـون كـامـلا ومتكـامـلا .. وغير منقوص ..

لتجنب الأرق ليلًا

يجب أن تخلو وجبة المساء من .. الأطعمة الغنية بالسكريات

.. الأطعمة الغنية بالنشويات

.. الأطعمة الغنية بالبروتينات

* يزداد الأرق مع ازدياد الحرارة والرطوبة ، وبخاصة إذا كانت وجبة العشاء من أطعمة غنية بالتوابل أو المواد المنبهة أو السكرية أو المياه الغازية ، إذ أن جميعها مُكسب للطاقة ؛ أما الأغذية الأكثر ملاءمة فهي الغنية بالنشويات وبالأحماض الأمينية مثل الألبان والأجبان والخبز الأسمر والأرز والأسماك والدجاج ؛ على أن هذا لا يعني إلغاء وجبة العشاء ، استجابة للمثل الصيني القائل «تناول إفطارك بمفردك ، وتقاسم الغذاء مع صديقك ، واعط عشاءك لعدوك » ، إذ أن عدم تناوله يحدث نقصا في الجلوكوز بالدم ؛ وإنما المطلوب هو التبكير فى العشاء ؛ وفي هذا يقول الرسول ρ « ترك العشاء مهرمة » أي أنه يسرع بالهرم .
* من الثابت أن الكافيين الموجود فى الكولا والشيكولاته يكون عاملا مساعدا على التوتر والأرق .

.. لا تخرج الكثير من الإجراءات الوقائية .. عن مجرد انتقاء العناصر الملائمة .

أيهما أكثر تشويشًا على أجهزة التنصت تشغيل .. أجهزة التليفزيون .. أجهزة الــراديــو

* كان «كمال أدهم» مستشار الملك فيصل بن عبد العزيز يحرص في جلساته الخاصة على تشغيل جهاز تليفزيون إلى جواره على مدار الساعة ، وإن كان يُبقيه خفيض الصوت ؛ وعندما طلب منه الأستاذ محمد حسنين هيكل تفسيرا لهذه الملاحظة ، أجابه بأن تشغيل جهاز راديو على القرب من المتحدثين يكون تأثيره محدودا على إبطال فاعلية أجهزة التنصت (التسمع) ، في حين يكون تشويش أجهزة التليفزيون قاطعا مانعا ، لما يصدر عنها من ذبذبات كهرومغناطيسية ، تتداخل مع ذبذبات هذه الأجهزة .

* كان كمال أدهم - السوري الأصل - على علاقة بالمخابرات الأمريكية ، وهمزة وصل بينها وبين الحكام العرب ، وقد اعتزل الحياة السياسية بعد اغتيال الملك فيصل ، على يد أحد الأمراء الذين كانوا يدرسون بالولايات المتحدة ، الذى برر جريمته ، بأنها ردا على سماح الملك ببدء الإرسال التلفزيوني ، رغم ما يحمله من بذور فساد

* «انصت - انصات» بمعنى إمعان السمع ، أما «تنصَت - تنصُت» فبمعنى تسمع أو استرق السمع

* هناك رأي بأن الذى قتل الملك فيصل ، هو تبنية لحظر تصدير النفط ، دعما لمصر وسوريا عام ١٩٧٣ ، وهو الحظر الذى أنهى بعد أربعة أشهر.

... يجب أن تكون الإجراءات الوقائية مانعة .. ولا سبيل لاختراقها .. قدر الإمكان ..

يجب حَجب العطسة عن وجوه الآخرين .. بظهر اليد اليسرى .. بباطن اليد اليمنى

* يُحدث اقتحام الميكروبات للأنف تهيجًا بالغشاء المخاطي ، يؤدى لحدوث «العطسة» ، كرد فعل لا إرادي ، لتخليص تجويف الأنف من أسباب تهيجه ، بطرد الميكروبات التي تحاول اختراق الخطوط الدفاعية للجهاز التنفسي ؛ على أنه يجب عدم محاولة منع العطسة ، فقد يؤدى ذلك لارتداد الدم إلى الرقبة والرأس ، بصورة تشكل خطورة .

* يقدر متوسط سرعة العطسة بـ ١٠٠ كم / س ، وإن كانت أقوى سرعة هى ١٦٧ كم/ س المسجلة بموسوعة جينس ؛ الأمر الذى يقتضى توقف أجهزة الجسم أثناءها - وبخاصة القلب والأجهزة التنفسية والهضمية والبولية لأقل من الثانية ، اتقاءً لخلخلتها ؛ بما فى ذلك إغماض العينين ، وإلا خرجتا عن موضعيهما ؛ وإذا ما عاد القلب للنبض كان كالعائد من الموت ، مما يستوجب الحمد ، وهو ما يوجب على الحضور الدعوة له بـ « يرحمكم الله » ، حتى يشمله الله برحمته ويكتب له السلامة من شر هذه الميكروبات ومخاطر مقاومتها ، خاصة إذا اتبع العاطس عطسته بقول « الحمد لله » ؛ فيما اصطلح عليه في آداب المعاملات الإسلامية بـ « تشميت العاطس » ؛ التى منها وقاية الآخرين من رذاذ العطسة ، بإشاحة الوجه عنهم ، مع حجب الرذاذ بظهر اليد اليسرى ، وليس بباطن اليمنى الأكثر تعاملا مع الأشياء والأشخاص .

.. قد تتخذ الإجراءات الوقائية .. حماية للآخر ولحقوقه في الأمن والسلامة ..

يجـب استمرار غليان مـاء البيض المسلوق

لمدة لا تقل .. عن ٣ دقائق

.. عن ٦ دقائق .. بعد وصول الماء نقطة الغليان

* يكفل استمرار غليان البيض لست دقائق القضاء على جميع الجراثيم ، وهو ذات الوقت الكافى لتغيير خواصه إلى الصورة التي يجب أن يكون عليها كغذاء سهل الهضم ؛ مما يوجب عدم تناوله نيئا أو نصف نيئ ، لضمان سلامته ولضمان نضج البروتين .

* تتسابق بعض الشركات العالمية المنتجة للبيض إلى وضع حبر حساس ، يظهر العلامة التجارية للشركة ، عندما تصل البيضة إلى الدرجة المناسبة لرفعها من الماء المغلى

* يجب غسل البيض- وليس نقعه - قبل غليه أو حفظه فى الثلاجة ، بل يجب عدم شراء المتسخ أصلا ، لإمكان تسلل الميكروبات داخله من خلال قشرته المسامية ؛ كما يجب عدم تناوله إذا كان به شروخ ، إذ أنها تكون منفذا مثاليا للجراثيم ويحفظ البيض فى درجة أقل من٧ ْم ، تجنبا لنمو بكتيريا السلمونيلا التى تسبب الإسهال والحمى والصداع والقيء وتقلصات المعدة ، والتى تمثل خطورة على ذوى المناعة الضعيفة والمسنين والأطفال .

. لا بد أن تكون الإجراءات الوقائية غير منقوصة .. على المستوى الكمي والكيفي ..

يجب على مستخدمي أجهزة الكمبيوتر

مغادرة مقاعدهم .. كل نحو نصف ساعة

.. كل نحو الساعتين

* يؤدي طول فترة الجلوس أمام أجهزة الكمبيوتر إلى منع وصول الدم والعناصر الغذائية إلى غضاريف الفقرات ، وهو ما يتسبب في تآكلها وفى حدوث آلام مبرحة ، ناتجة عن ضغط الفقرات على الأعصاب ؛ مما يوجب المداومة على أداء التمرينات الرياضية المساعدة على رفع كفاءة الدورة الدموية بالغضاريف . كما أن التعامل مع لوحة المفاتيح لمدة طويلة يؤدي إلى مشاكل بعضلات وأوتار الكف والرسغ ؛ مما يتطلب الانصراف كل ساعتين إلى نشاط آخر لنحو الساعة . كما يجب إراحة العين لدقيقة كل نصف ساعة ، مع أخذ نفس عميق .

* ودعما لهذا الاتجاه حظرت بعض الجهات الإدارية توفير خدمات معاونة للعاملين على أجهزة الكمبيوتر ، لحثهم على مغادرة أماكنهم بين وقت وآخر ، وكسرًا لعزلتهم الاجتماعية ؛ خاصة وأن العمل المتواصل في نشاط واحد يضعف من نسبة التركيز الذهني .

... يمكن تجنب الآثار الجانبية للعكوف على عمل ما .. بالتحول إلى غيره بين وقت وآخر ..

تحقق عنصر المفاجأة في حرب أكتوبر ٧٣

بفضل حِزمَة إجراءات خداعية وأخرى احترازية .. سبقتها بعدة أيـــام

.. سبقتها بعدة أسابيع

* كان ((عنصر المفاجأة)) أهم العوامل المساعدة على إنجاح خطة العبور ، وعلى عجز العدو الإسرائيلي عن التعامل معها ، رغم أن القوات المصرية لم يكن يفصلها عن العدو أكثر من ٢٠٠ متر هي عرض قناة السويس ، ورغم أن القوات السورية كانت تحت مرمَى أجهزة الرصد والتنصت للعدو المحتل ؛ إلا أنهما حققا المفاجأة وحرما إسرائيل من فترة الإنذار اللازمة لتعبئة قواتها أو لتوجيه ضربة استباقية لقواتهما على الجبهتين ؛ باتخاذهما لبعض الإجراءات الخداعية - التي امتدت لأسابيع سابقة - ضمانا لئلا يكتشف العدو : نية الهجوم - الإعداد للهجوم - تاريخ الهجوم - ساعة الهجوم - اتجاه الهجوم - حجم الهجوم .
* رغم الأمثلة التاريخية على أهمية عنصر المباغتة ، إلا أن الخبراء يرون أن المباغتة العسكرية أصبحت غير واردة في هذا العصر الإلكتروني ، الذي توفرت فيه أدق وسائل الرصد والتنصت البالغة التقدم .

.. يجب التعامل مع الإجراءات الوقائية .. كحزمة مكتملة غير منقوصة .

للحد من فرص تكون ((حصوات الكلى))

يجب اعتياد شرب الماء .. قبل الخـــلود إلى النوم

.. بعد الاستيقاظ من النوم

* تساعد المداومة على شرب المياه على امتداد ساعات اليَوم ، على عدم ترسُب أملاح الأوكسلات واليورات المكونة لحصوات الكلى . ويحتاج الجسم لشرب مالا يقل عن ٢ لترماء يوميًا ، وبخاصة في الأيام الحارة ؛ وان كان من المفيد ايضا اعتياد شرب المياه صباحا على الريق ، للمساعدة على تنقية القناة الهضميه والكلى من أية تراكمات ضاره ؛ ولما كانت فترة النوم الطويل ليلا يصاحبها كسل في نشاط وحيوية أعضاء الجسم وبخاصه الكلى فان ذلك الركون والخمول يساعد على ترسب الأوكسلات لدى الأجسام ذات القابلية ؛ وهو ما يوجب الحرص على شرب المياه قبل النوم ، لتخفيف تركيز البول ، اتقاء لتكون الحصوات .
* العصائر والفواكه والخضروات الطازجة من أكثر الأغذية المساعدة علي تكون الأوكسلات المسببة لتكون حصوات الكلى .
* يُمكن لنصف وحدات كِليةٍ واحدة القيام بوظائف الكليتين مجتمعتين ، تحت رعاية صحية وغذائية خاصة .

.. من طبيعة الإجراءات الوقائية أن تكون استباقية .. لمنع وقوع الفعل أو الحَد من آثاره .

أقامت فرنسا .. خطا مكهربا .. على الحدود المغربية الجزائرية

.. على الحدود التونسية الجزائرية

* أقام وزير الدفاع الفرنسى ((أندريه ماچينو)) عام ١٩٢٩ على حدود فرنسا الشمالية سلسلة تحصينات ، سميت ((خط ماجـــينو)) ، إلا أن الألمان لم يقتحموا الخط عام ١٩٤٠ ، وإنما التفوا حوله لينفذوا إلى قلب فرنسا ، ثم فجروه لاحقا . وكان الألمان قد أقامو عام ١٩٣٣ ((خط سيجفريد)) على حدودهم الغربية ، إلا أنه لم يمنع هزيمتهم عام ١٩٤٤ . كما أقام الروس حائط برلين - من الأسلاك الشائكة والدشم - ليعزلوا برلين عن ألمانيا الغربية ، ثم جعلوه عام ١٩٦١ بارتفاع ٥ أمتار من الخرسانة ، وكهربوه بطول ١٢٠ كم ؛ إلا أن الألمان تفننوا في تجاوزه بالبالونات الطائرة وعبر الأنفاق والأنهار وفى بطون السيارات ، فمات منهم الألوف في سبيل الهجرة من الشرق إلى الغرب وأحيانا من الغرب للشرق ، حتى سقط الحائط سنة ١٩٨٩ في غضبة شعبية جارفة . وبعد حرب ١٩٦٧ أقام الإسرائيليون ((خط بارليف)) شرقي القناة ، إلا أن الجيش المصري أسقطه بخراطيم المياه خلال ساعات عام ٧٣ . أما سور الصين العظيم الذي يمتد لمئات الكيلومترات فيظل استثناءً بصموده التاريخي .

* أقام الفرنسيون خط موريس المكهرب على حدود الجزائر مع تونس ، لتقييد تحركات جيش التحرير الجزائري .

... لا جـــدوى مـن الإجـــراءات الـوقائية .. التي لا تـتفق مـــع سُنن الحياة وقــوانينها ..

كان الكاهن الـروسي راسـبوتـين

يداوم على تعاطي .. جرعات متدرجة

.. جرعات مركـزة .. من السموم

* اشـتهر الكـاهن الروسـي جريجـورى يافيموفيتـش - المولـود فـي سـيبريا عـام ١٨٦٥- باسـم ((راسبوتين)) بمعنى الغاوي أو الفاسق ، لممارساته اللا أخلاقية التي أودت بسمعة آل رومانوف آخر قياصرة روسيا ، والتي كانت أحد أهم أسباب سقوط إمبراطوريتهم . وقد اجتمع على التخلص منه الكثيرون ممن آذاهم بأفاعيله ، والعديد من أعضاء الأسرة الحاكمة الذين أدركوا المصير المتوقع لأسرتهم ودولتهم على يديه ، فسعوا إلي التخلص منه عن طريق دس السُم له ، وقد استعد راسبوتين لذلك بمداومة تعاطي جرعات متدرجة محسوبة من السم ، لإكساب جسمه القدرة على مقاومته ؛ فما كان منهم بعد أن فشلوا في قتله بالسُم أو بالرصاص ، إلا أن دبروا لإغراقه بنهر نيفا .

* اعتادت الأسرة المالكة البريطانية - بما في ذلك الملكة إليزابيث الثانية - تعاطي السموم للوقاية من الأمراض وعلاجها .

... يكون التحصين فاعلا ومؤثرا .. كلما كانت جرعاته محسوبة ومتدرجة .. لرفع كفاءة أجهزة المناعة .

يبـدأ أمن البــوابة الشــرقية للـدولة المصــرية

مـن .. غـزَّة الفلسطينية

.. حَـلَب الســورية

* لمصر هوىً آسيوي ثابت ، رغم أن الغزوات كانت تأتيها فى الأغلب من جهة الشرق ، من الهكسوس والفرس والمغول والصليبيين ، وكان جيشها يخرج دائمًا لمواجهتهم عند بوابة الشام ؛ ولذلك تحرص مصر- منذ أن وحَّدها الملك مينا - على مراقبة وتأمين المجال الحيوي لحدودها الجغرافية والسياسية ، وعلى تحصين حدودها الشرقية بالقلاع ، وتدعيم طريق حورس - وبخاصة - الحربى (الممتد بين شرق القنطرة ورفح المصرية) ، الذي استخدمته الحملات الحربية فى عهود الملك بيبى الأول وسيتي الأول ورمسيس الثاني وتحتمس الأول والثالث ؛ والذى تقع عليه أثار قلعة ، بنيت جدرانها بالطوب اللبن بسمك أربع أمتار .

* يتمثل نطاق الأمن القومي لمصر في أضيق دوائره في : الشلالات بالسودان جنوبًا ، وبنغازي بليبيا غربًا ، وجزيرة قبرص شمالا ، وحلب بسوريا (التي تحدها جبال طوروس) شرقا ؛ في حين تمتد حدود الأمن الإسرائيلية - التى تراودها أحلام الهيمنة - إلى : باكستان شرقا ، والجزائر غربًا ، والسودان جنوبًا ، وتركيا شمالا.

.. يجب مداومة مراقبة المواضع الأكثر حساسية .. التي يمثل عدم استقرارها خطرًا مُحتملا .

تؤدي مواصلة ((النشاط المعتاد)) بعد حدوث أول أزمة قلبية

.. إلى زيادة

.. إلى نقص .. احتمالات تكرار الأزمة بنسبة ٦٠%

* على خلاف الاعتقاد بأن الراحة واجبة بعد الأزمة القلبية الأولى ، ثبت أن الأشخاص الذين يستمرون على نشاطهم المعتاد بعد الأزمة القلبية الأولى يكونون أقل تعرضا للوفاة ، وأن احتمالات إصابتهم بالأزمة القلبية الثانية تقل بنسبة ٦٠% عمن يستسلمون للراحة . ومما يقلل من احتمالات الإصابة بأزمة أخرى القيام بالأنشطة المعتادة باعتدال ، مثل المشي وقيادة السيارة والعناية بالحديقة والقيام بالأعمال المنزلية .

* ومما يحد من مخاطر هذه الأزمات القبول بها ، والابتعاد عن التوتر والقلق ، وخفض سقف الطموحات والأطماع لما يتسبب عنها من إحباطات ، والاحتفاظ بروح المرح والتفاؤل ؛ إضافة إلى الامتناع عن تناول الدهون وعن التدخين .

* للإصابة بالأزمة القلبية (الذبحة الصدرية) أعراض عديدة ، منها حدوث آلام مُبرحة بالصدر والكتف الأيسر والجانب الأيسر من الرقبة وبالمعدة ، وأحيانا أعلى الظهر .

.. قد تؤدي المبالغة في اتخاذ الإجراءات الوقائية .. إلى آثار عكسية سلبية ..

تلجأ التشكيلات العسكرية لإضافة ((بروميد البوتاسيوم)) إلى الطعام

للحد من .. شهوة الأكــل

.. شهوة الجنس

.. شهوة العنـف .. لدى أفرادها

* كبحا للشهوة الجنسية الفطرية المتأججة لدى الشباب المنتظمين فى التشكيلات الميدانية ، واتقاءً للآثار السلبية الناتجة عن كبتها ، أصبح من المعتاد إضافة ((بروميد البوتاسيوم)) إلى غذائهم ، خاصة وان تأثيره مؤقت وليس له آثار جانبية هذا مع الحرص على تكثيف الأنشطة الرياضية ، واستدعاء الوازع الدينى

* يشيع الشذوذ الجنسى فى القوات البحرية بصفة خاصة ، بفعل الانقطاع والعزلة في أعالي البحار لفترات قد تمتد لشهور ؛ إلى الحد أن وزير البحرية البريطانى عزل فى السبعينيات لاتهامه بالشذوذ .

* تستخدم أوراق شجر الكافور لكبح الشهوة الجنسية لذات الغرض ، مخلوطة بالأرز فى الهند ، وبالشاى فى مصر .

... من اللازم كبح عوامل الخطر في مهدها .. بديلا عن معالجة عواقبها ..

الرئيس الأمريكي الذي شرَّع ((الحرب الوقائية)) .. الجمهوري رونالد ريجان .. الديمقراطي بيل كلينتون

* لم تعتنق مؤسسة الأمن القومي الأمريكي استراتيجية ((الحرب الوقائية)) بعد أحداث ١١ سبتمبر الغامضة ، وإنما فى عهد رونالد ريجان - وربما في عهد روزفلت - فيما ما يسمى بالحرب الوقائية ؛ بمعنى توجيه ضربات استباقية إلى الأعداء المحتملين ، لردع وإجهاض ضربات محتمل توجيهها إلى المصالح الأمريكية ، وهي سياسة عدوانية لا تعاقب الدول والشعوب على أفعالهم ، وإنما على نواياهم التي يتصورها الخيال الامريكي ؛ والأخطر من ذلك هو التدبير للادعاء على الدول والشعوب بنوايا عدوانية ليس عليها دليل ، لاتخاذها ذريعة للمبادرة إلى العدوان عليها ، وهو ما حدث في الحرب اللاشرعية على العراق تحت دعاوى مختلفة ، كلما سقطت إحداها اختلق غيرها . وتشمل هذة السياسة الأصدقاء والأعداء على السوء ، فهى لا تسمح بالأصدقاء بأن تقترب قوتهم من القوة الأمريكية أما الأعداء فإن مجرد الاشتباه فى تطور قوتهم يستوجب المبادرة لضربهم .

* وقد ترتب على هذه السياسة العدوانية أن أصبح الإنفاق العسكري الأمريكي يمثل ٥٠% من الإنفاق العسكري على مستوى العالم في مطلع القرن الـ ٢١ ؛ وهي سياسة ينتهجها الحزب الجمهورى ، المعنى بتسيد أمريكا على العالم ؛ على عكس الحزب الديمقراطي ، المعنى بالشأن الداخلى ورفاهية المواطنين

... قد تقوم الإجراءات الوقائية .. على ذرائع مختلقة .. مما يوجب الحذر ..

تعمل الدولة .. علي إعمار وسط سيناء .. بمجتمع صناعي زراعي

.. بمجتمع زراعي صناعي

* ظلت سيناء - على مدى التاريخ - معزولة باعتبارها مسرحا للقتال والمواجهات العسكرية ، مما همش سكانها ؛ إلا أنه نشأ بعد انكسار ٦٧ وانتصار ٧٣ توجه جديد ، لرفع الكثافة السكانية بها لتكون درعا واقيا ، يتعذرعلي العدو اختراقه والاستقرار فيه ، بعدما ثبت أن الفراغ السكاني يجعل منها فضاءً مستباحا للطامعين ؛ وهو ما يوجب زراعتها بالبشر وإعمارها بالمصانع والمزارع وربطها بشبكة من الطرق والترع

* وتعمل الدولة المصرية علي التأكيد علي جعل جنوب سيناء منطقة سياحية ، لتمتعها بعناصر جذب سياحي استثنائية ، وجعل شمالها منطقة إعمار زراعي صناعي ، وذلك في ظل امتداد ترعة السلام إلي شمال سيناء ؛ أما وسطها فيكون منطقة استثمار صناعي زراعي ، لغناه بثروات معدنية هائلة ، بخاصة الرمل الزجاجي والرمال السوداء والرخام والفحم والمنجنيز والكبريت .

* في إطار التأكيد علي الدور الدفاعي لسيناء ، نشأت نظريتان ترى إحداهما المسارعة لتنفيذ خطة تهجير ٢ مليون من أبناء الوادى إلى سيناء ، ليصنعوا مع أبنائها نسيجا حضاريا واعدا ، ومنع أية استثمارات أجنبية علي أرضها ؛ بينما هناك طرح آخر بأنه في ظل الاستثمارات الدولية لن تجرؤ أية قوة علي مهاجمة أراضيها .

.. تكون الإجراءات الوقائية مؤكدة الفاعلية .. إذا تبنتها سياسات إستراتيجية فاعلة ومتكاملة.

قد يتم ((الحبس الاحتياطي)) .. لمنع المتهم من الاستمرار فى جُرمه

.. لمنع تعرض المتهم لجريمة من خصومِه

.. لأي من الاحتمالين

* يتخذ إجراء ((الحبس الاحتياطى)) بهدف الحيلولة بين المتهم - الخاضع للتحقيق فى جناية أو جنحه - وبين احتمال فراره عند صدور حكم بإدانته ، أو احتمال تشويهه للأدلة القائمة ضده كالتأثير على الشهود ، أو التخلص من الأدوات المستخدمة فيها أو من أدله ارتكابها ؛ كما أنه تدبير وقائى مانع لارتكاب المتهم جريمة جديدة مماثلة متى ظلت الظروف التى دفعته إلى ارتكاب جريمته الأولى قائمة ؛ بل إنه قد يكون لحماية المتهم من خصومة ، خاصة بالمناطق التى تسود بها عادة الأخذ بالثأر . ورغم أن الحبس الاحتياطى مقيد للحرية ، إلا أنه يكفل للمحبوس الحق فى الحصول على إقامة وغذاء وملبس مناسب .

* الحبس الاحتياطى ليس عقوبة ، لأن العقوبة لا تصدر إلا بحكم قضائى - إلا أن مدته تخصم من مدد العقوبات الصادرة بأحكام لاحقة مقيدة للحرية ، بدءا بأخفها ، فإن لم تستنفذ فتخصم من العقوبة التالية لها فى الشدة ، كما تخصم من الغرامة بواقع جنيها واحدا عن كل أيام الحبس ؛ وإذا حكم ببراءة المتهم المحبوس احتياطيا فله أن يطالب بتعويض .

.. تتعدد أسباب الإجراءات والتدابير المتخذة .. إلى حد التناقض والتباين ...

تمتد فاعلية ((حقن منع الحمل)) لـ ١٤ أسبوعًا

مما يوجب تناولها .. كل ١٣

١٤

١٥ أسبوعًا

* تنتهي فاعلية حقن منع الحمل بمرور ١٤ أسبوعا ، مما يوجب تناولها كل ٣ أشهر (١٣ أسبوع) ، ليتحقق الاطمئنان الكامل إلى عدم وجود فراغات - بين الفترة والأخرى - قد تسمح بحدوث حمل . وإن كانت احتمالات حدوث حمل بين مستخدمات الحقن الملتزمات بالمواعيد لا تزيد على ١٪ . وقد توفرت حديثا حقن ذات مدى فاعلية أبعد ، وأن كانت أغلى ثمنا .

* تتأثر قدرة المبيض على التبويض باختلاف نوعية التغذية ، وباختلاف العوامل الوراثية ، بل واختلاف العوامل البيئية ، كما أنها تنشط كلما زاد الجسم حيوية والنفس انطلاقا .

... يجب أن تتشكل سلسلة الإجراءات الوقائية .. بصورة تمنع أية ثغرات محتملة ..

تحتسب سنوات سقوط جريمة الموظف العام .. بالتقادم

اعتبارا من تاريخ .. انتهاء خـدمتة

.. وقوع الجريمـة

.. كشـف الجريمـة .. مـا لم يكن قد تم التحقيق فيها

* تسقط المخالفة بمضى سنة ، والجنحة بمضى ٣ سنوات ، والجناية بمضى عشر سنوات ؛ إلا أن الجرائم ذات الصلة بالعمل العام لا تسقط بانقضاء فترة المتعارف عليها ، وإنما تحتسب سنوات التقادم من تاريخ انتهاء خدمة الموظف الموجه له الاتهام ، ما لم يكن قد تم التحقيق معه بشأنها ؛ أما إذا كان قد تم التحقيق فيها ، فتحتسب من تاريخ وقوع الجريمة .

* قصد القانون بذلك مواجهة محاولات الموظف العام طمس ما قد يقترفه من جرائم ذات صلة بعملة أثناء خدمته ، اعتمادا على سلطانه وموقعه .

... من اللازم سـد الثـغـرات .. التى قد يـستغلها المخـالفـون .. للتحـايل على القـانـون .

نقل ((تمثال رمسيس)) إلى موقعه الجديد .. فوق ٤٦ إطـار

.. فوق ٦٤ إطـار

* كان نقل تمثال رمسيس هو أكبر عملية تتصدى لها الشركة المصرية المتخصصة فى نقل الطرود ، من حيث القيمة والوزن والارتفاع والطول . حتى أن المركبة التى حملته تكونت من ٣ وحدات : يتقدمها (لوري) يمكن له السير لمسافات طويلة بسرعة لا تزيد ١كم / س ؛ يليه كاسحة - تحمل التمثال - عرضها ٣م وطولها ١٢م ، وبها ٨ محاور بكل منها ٨ إطارات (تتحمل الواحدة منها وزن ٣ طن) ، ولها محرك يقوم بتشغيل وحدة هيدروليك ، تقوم بتغيير مستواها بما يتناسب مع ميول الطريق ، حتى يظل سطحها أفقيا ، وبخاصة عند صعود الجسورأوالهبوط منها ؛ كما أقيم التمثال فوق صينية من الحديد الصلب القابلة للدوران لـ ٣٦٠ درجة ؛ أما الوحدة الثالثة - التى تحمل قاعدة التمثال فتكاد تماثل سابقتها . وقد تولى قيادة الوحدة الأمامية سائق (وثلاثة احتياط) ، يوجه لاسلكيا ؛ أما الوحدة الثانية فيقودها فنى ، يأخذ التعليمات من قائد المقدمة وقائد المؤخرة .

* رفضت فكرة إعادة تفكيك التمثال لأجزائه الأربعة ، التى وجد عليها بميت رهينة ، قبل تجميعه بميدان رمسيس ، خشية تعذر إعادة جمعها ؛ كما استبعدت فكرة نقله فى وضع أفقي ، خشية انفصال أجزائة ؛ وقد تصدى أ. د. أحمد حسين لتصميم قفص حديدي لامتصاص الحركة الرأسية والأفقية ، كما صمم مُعدة لامتصاص الاهتزازات

.. تتعاظم الإجراءات الوقائية أو تتقلص .. حسب درجة أهمية وقيمة الموضوع المستهدف ..

لتجنب السهو أثناء الصلاة يُنصح .. بإغلاق العينين وخفض الصوت

.. بفتح العينين ورفع الصوت

.. بفتح العينين وخفض الصوت

.. بإغلاق العينين ورفع الصوت

* نادرا ما يحدث سهو أثناء صلاة الجماعة ، إلا أنه يكون وارد الحدوث أثناء الصلاة الفردية . ولاتقاء السهو ينصح بفتح العينين ورفع الصوت ، لتنبيه الوعى والتخلص من الشرود ؛ الأمر الذى يساعد عليه أيضا التركيز والخشوع ، واستحضار معانى الكلمات .
* يجب على كل من سها فى صلاته أن يواصل الصلاة ، بانيا على ما هو مطمئن إلى إنجازه منها ، ثم يصلي سجدتى السهو قبل التسليم ؛ وهو ما لا يجوز لمن نسى أيا من أركان الصلاة ، إذ عليه أن يبدأها من جديد.
* المقصود بقوله تعالى (ويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون ...) الساهون عن أداء الصلاة فى أوقاتها ، وليس الساهون أثناء أدائها .

. قد يتطلب تحقق فاعلية الإجراءات الوقائية .. القيام بحزمة من الممارسات الواعية ..

الإجراءات الوقائية ((Precautional Measures)) .. هي

التدابير المانعة لحدوث المشكلات أو تفاقمها .. اتقاءً للمخاطر المترتبة عليها

محمد عبد الهادي عنان

هذا الكتيب

((مُعظم النار من مستصغر الشرر)) مثل نردده كثيرًا ، ولا نعمل به إلا قليلا ، لأننا لا ندرك ما فيه من عبرة ، خلاصتها أننا إذا حاصرنا الخطر في مَهده كفينا أنفسنا شروره ، قبل أن تستفحل ويصعب السيطرة عليها ؛ كما أننا كثيرًا ما نردد مقولة ((الوقاية خيرٌ من العلاج)) ، أو ((جرام وقاية خيرٌ من قنطار علاج)) ، وهي مقولات لا يختلف أحد عليها ، إلا أننا غالبًا ما نغفل عن تطبيقها والعمل بها ، وقاية لأنفسنا من أضرار قد يستحيل علاجها أو علاج آثارها أو مضاعفاتها .

ولقد نجح هذا الكتيب غير المسبوق في أن يَثب بنا من موقف إلى آخر ومن صورة إلى أخرى ، ليكشف لنا عن أساليب الوقاية وعن عواقب التقصير فيها ؛ بأسلوب جذاب بعيد عن النصائح المباشرة ، حتى يثبت في الأذهان مفهوم الوقاية ، كقيمة حياتية وكمردود اقتصادي .

ولقد اتسع تناول الكاتب والكتيب لهذا المفهوم على تعدد صوره ، من الوقاية والتقية إلى التحوّط والتحفظ إلى الحماية والتحصن ؛ مؤكدًا على أن الإجراءات الوقائية كلما كانت مبكرة واستباقية كانت أقل تكلفة وأكثر جدوَى ؛ شرط ابتعادها عن المغالاة والمزايدة ، بقدر ابتعادها عن الارتجالية والعشوائية .

م. سَيف النصر عنان

المدير العام

لشَركة الجيزة للمشروعات ونظم الأمن

٢٤ - ٩ - ٢٠٠٥

شارَك في مراجعَة وتنقيح .. هذا الكتيب :

* د. فخر الإسلام سيد عثمان
* لواء فخر الدين خالد عبده
* د. فردوس عبد الحميد البهنساوي
* د. فؤاد أحمد سليم
* م. عبدالله عبدالرؤوف الزهيري
* د. محمد أحمد حماد
* د. محمد أشرف شمس الدين
* م. محمد رؤوف كمال
* د. محمد عبد الله الشامي
* د. محمد عبد الوهاب الناغي
* د. محمود خليفة غانم

ج و

لتجـنب السـهو أثناء الصـلاة يُنصح

.. بإغلاق العينين وخفـض الصوت

.. بفتـــح العينين ورفــــع الصوت

.. بفتـــح العينين وخفـض الصوت

.. بإغلاق العينين ورفــــع الصوت

* نادرا ما يحدث سهو أثناء صلاة الجماعة ، إلا أنه يكون محتملا الحدوث أثناء الصلاة الفردية . ولاتقاء السهو ينصح بفتح العينين ورفع الصوت ، لتنبيه الوعى والتخلص من الشرود ؛ الأمر الذى يساعد عليه أيضا التركيز والخشوع ، واستحضار معانى الكلمات .

* يجب على كل من سها فى صلاته أن يواصل الصلاة ، بانيا على ما هو مطمئن إلى إنجازه منها ، ثم يصلي سجدتا السهو قبل التسليم ؛ وهو ما لا يجوز لمن نسى أيا من أركان الصلاة ، إذ عليه أن يبدأها من جديد .

. قد يتطلب تحـقق فاعلية الإجـراءات الوقائية .. القيام بـحـزمة من الممارسـات الواعـية ....

قائمة الموضوعات

١ ارتفاعات الطائرات
٢ الغراب المكسيكي
٣ آثار توت عنخ آمون
٤ مقاومة الفيروسات الكبدية
٥ شروط الإنجاب .. فى بكين
٦ لعنة المقابر الفرعونية
٧ النمل .. وتخزين الحبوب
٨ الوسائد الهوائية للسيارات
٩ النظارة الشمسية
١٠ غسيل الخضروات الورقية
١١ التطعيم ضد الإنفلوانزا
١٢ اليابانيون .. وتعليم اللغات
١٣ إجهاض السُحب
١٤ هشاشة العظام
١٥ حفظ الخضراوات
١٦ مناشف الأحبار
١٧ استئصال اللوزتين
١٨ المصارعة الرومانية
١٩ الخلطة السرية
٢٠ فضل الذباب
٢١ طماطم التصدير
٢٢ فوائد التفاح
٢٣ كعب أخيل
٢٤ مرض سارس
٢٥ مسافة الأمان
٢٦ المنصهرات الكهربائية
٢٧ سائل السرسوب
٢٨ تسرب الغاز
٢٩ السيارات القابلة للإنشطار
٣٠ تدخين الشيشة
٣١ استنساخ برامج الحاسوب
٣٢ قياس ضغط الدم
٣٣ إخفاء بيانات الحاسوب
٣٤ كرة الشخير
٣٥ مصحف عثمان
٣٦ خط بارليف
٣٧ عنابر مزارع الدواجن
٣٨ سرعة تجلط الدم
٣٩ تسوس الأسنان
٤٠ غسيل الملابس
٤١ البريطانيون وفيتامين c
٤٢ شجرة النيم

٤٣ تزييف العملات الورقية
٤٤ إيقاف تنفيذ الأحكام
٤٥ عضة الكلب
٤٦ رأسمال الشركات الوطنية
٤٧ تقشير الفواكه
٤٨ غسيل الأموال
٤٩ كهربة الأسوار
٥٠ الشفرات السرية
٥١ قصف الكويكبات المنحرفة
٥٢ البنك المركزى المصرى
٥٣ حزام الأمان
٥٤ جُدر الشرايين والأوردة
٥٥ العدوى بالفيروسات الكبدية
٥٦ تنظيف مرشحات السيارة
٥٧ الحذر من الصديق
٥٨ الإستعداد لمواجهة السيول
٥٩ الجزيئات الشاردة
٦٠ فضل الرضاعة الطبيعية
٦١ ضغط الغاز داخل السيارة
٦٢ فقر الدم
٦٣ تدخين السجائر
٦٤ وجبة العشاء
٦٥ أجهزة التنصت
٦٦ حجب العطسة
٦٧ سلق البيض
٦٨ إدمان الحاسوب
٦٩ حرب أكتوبر
٧٠ حصوات الكلى
٧١ مكافحة الهروين
٧٢ خط ماجينو
٧٣ الكاهن الروسى راسبوتين
٧٤ بوابة مصر الشرقية
٧٥ الوقاية من الأزمات القلبية
٧٦ كبح الشهوة الجنسية
٧٧ الحرب الوقائية
٧٨ إعمار سيناء
٧٩ الحبس الاحتياطى
٨٠ حقن منع الحمل
٨١ فيلم ((أيام السادات))
٨٢ جريمة الموظف العام
٨٣ نقل تمثال رمسيس
٨٤ السهو أثناء الصلاة

صَدَرَ من الموسوعة

١	معايير التصنيف	٧	دراسة الجدوَى
٢	تحديد الاحتياجات	٨	الآثار الجانبية
٣	العُمر الافتراضي	٩	توفر البدائل
٤	تحديد المصطلح	١٠	تحليل الدوافع
٥	الإجراءات الوقائيّة	١١	تحليل المؤشرات
٦	دلالات الرموز	١٢	فهرس الموضوعات

الرقم	الموضوع
١٣	إدارة الأزمات
١٤	مهارات التفاوض
١٥	العوامل المساعدة
١٦	درجة القابلية
١٧	إدارة المُدخلات
١٨	حل المُشكلات
١٩	الخطوط الحمراء
٢٠	الميزات النسبية
٢١	عنصر التزامن
٢٢	ترتيب الأولويات
٢٣	تحليل النسب
٢٤	فهرس الموضوعات

٢٥	المواصفات القياسية	٣١	إعادة التدوير
٢٦	عامل الوقت	٣٢	ضبط التوازنات
٢٧	تحديد الأدوار	٣٣	تحليل الأسباب
٢٨	القيمة المضافة	٣٤	تشكيل الاتجاهات
٢٩	الجودة الشاملة	٣٥	تحليل النظم
٣٠	عنصر التزامن	٣٦	فهرس الموضوعات

٣٧ قبول الآخر
٣٨ تحليل الاتجاهات
٣٩ نقاط الذروة
٤٠ الدراسة المقارنة
٤١ عنصر الملاءمة
٤٢ تحليل العلاقات
٤٣ شفافية المعاملات
٤٤ المراحل الانتقالية
٤٥ الخطوط الحمراء
٤٦ دورات الاحلال
٤٧ تحليل المعادلات
٤٨ فهرس الموضوعات